

Sinop Ram

EĞİTİM ve KÜLTÜR DERGİSİ



**ÇOCUĞUNUZLA
SOHBETİ
GELİŞTİREBİLECEK
SORULAR**

**ÖZEL EĞİTİMDE
KALICILIK VE
GENELLEME**

**OKUL ORTAMINDA
DİKKAT DAĞINIKLIĞI**

**HAYATIMIZA YÖN
VEREN TERCİHLER**

SOSYAL ÖYKÜ

**KOCAMAN
KORKULARIYLA
YÜZLEŞEN KÜÇÜK
BEDENLER İÇİN
EBEVEYNLERE NOTLAR**

**HAYME ANA ÖZEL
EĞİTİM ANAOKULU**

**ÖĞRENME STİLLERİ
SOSYAL BECERİLER**

**15 TEMMUZ
DEMOKRASİ VE
MİLLİ BİRLİK GÜNÜ**



İÇİNDEKİLER



KÜNYE

İmtiyaz Sahibi

Sinop Rehberlik ve
Araştırma Merkezi Adına

Ergün Kaynar

Editör

Banu TÜTÜNCÜ

Yayın Ekibi

Ali DURU

Hayri ÖZBAYAT

H. İbrahim ATEŞ

Mehmet AKÇAL

Said MISIRLI

Sevilay KOCA

Yayın-İnceleme Kurulu

Banu DANACI

Hamide ÖZTÜRK

Dizgi-Tasarım

Metin YILDIZ

Murat AYDIN

Adresimiz

İncedayı M. Okullar C. No:39

Merkez/SİNOP

Telefon

0 368 261 47 28

E-Posta

sinopram@hotmail.com

Web Sitesi

sinopram.meb.k12.tr

2 15 TEMMUZ Demokrasi ve Milli Birlik Günü

Metin YILDIZ / Psikolojik Dan.

5 ÇOCUĞUNUZLA SOHBETİ Geliştirebileceğiniz Sorular

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Hizmetleri Böl.

8 ÖZEL EĞİTİMDE Kalıcılık ve Genellemenin Önemi

Hayri ÖZBAYAT / Özel Eğt. Öğrt.

1 HAYATIMIZA Yön Veren Tercihler

Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Hizmetleri Böl.

1 OKUL ORTAMINDA Dikkat Dağınıklığı

5 Ayla GÜNEŞ KILIÇ / Psikolojik
Danışman

2 SOSYAL Öykü

Halil İbrahim ATEŞ /
Özel Eğt. Öğrt.

2 HAYME ANA Özel Eğitim Ana Okulu

4 Selcen KAHVECİ HASKILIÇ / Okul
Müdürü

2 KOCAMAN KORKULARIYLA Yüzleşen Küçük Bedenler için Ebeveynlere Notlar

6 Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Hizmetleri Böl.

Ayla GÜNEŞ KILIÇ / Psikolojik
Danışman

3 ÖĞRENME STİLLERİ Sosyal Beceriler

0 Metin YILDIZ / Psikolojik Dan.



15 Temmuz

Demokrasi ve Milli Birlik Günü
KUTLU OLSUN!



HAKİMİYET
MİLLETİNDİR

TÜRKİYE
CUMHURİYETİ



Demokrasi ve Milli Birlik Günü

**Sahipsiz olan memleketin batması haktır;
Sen sahip olursan bu vatan batmayacaktır.**

Mehmet Akif ERSOY



Tarihler 15 Temmuz 2016 yılını gösteriyordu. Sıradan güneşli bir İstanbul gününde her şey olması gerektiği gibiydi. Taa ki askerler komutanlarından gelen emir ile silahlanıp İstanbul sokaklarına inip yolları kesene kadar. Zırhlı araçlar, tanklar, Savaş Uçakları ve Helikopterler. Bunun bir darbe girişimi olduğunu bilmeyen yüzlerce asker vardı. Onlar kadar da onlara emir verenler. Askerler Köprü giriş çıkışlarına barikatlar kurmaya başladı. İstanbul halkı ne olduğuna anlam veremiyordu.

Haberlerde kesin bir bilgi verilmiyor askerlerde halka hiç bir şey söylemiyordu.

Saatler ilerledikçe bunun alçak bir darbe girişimi olduğu anlaşıldı. Ülkemizin yöneticileri kanallara bağlanarak halkın bu kalkışmaya karşı koymaları için destek istediler. Halk vatanını ve bayrağını canından çok sevdiği için sokaklara akın akın döküldüler. Tankların önüne yatanlar, Boğaz köprüsünde mermilerin önüne atlayanlar hepsi bayrakları ve demokrasisi içindi.

İnsanlara alçakça ateş etme emri veren komutanlar, halka Savaş uçakları ve helikopterlerden ateş yağdıran pilotlar. Bunların insan olduğuna, asker olduğuna kimse bir tane bile kanıt gösteremezdi.

15 Temmuzda can verenler gazi olanlar canları gider, sakat kalırız diye asla korkmadılar. Korktukları tek şey vatanlarının bayraklarının zarar görmesiydi. Yaşlı, genç, kadın, erkek vatanını seven her Türk insanı sokaklara bayraklar ile çıktı ve askerlere direndi.

Darbenin başarısız olduğu anlaşılınca darbeci komutanlar teker teker teslim oldu. Halk ele geçirilen her yeri silahsız bir şekilde bileğinin gücü, vatana olan aşkı ve imanı ile geri aldı. Türk Halkı tüm dünyaya bir kahramanlık ve cesaret dersi verdi. Ülkemizde bir karış toprakta bile gözü olan kimselere verilen bu ders ve mesaj çok anlamlıydı.



Türk milletinin vatani ve bayrağı için canını korkmadan ortaya attıklarına şahit olmuşlardı çünkü. Bir kez daha anlaşıldı ki bu millete kimse diz çöktüremez ve bayrağını indirmeye de kimse cesaret edemez. 15 Temmuz darbe girişimi sırasında canını bu yolda feda eden ve şehit olanlara Allah'tan rahmet diliyoruz.

15 TEMMUZ ŞEHİTLERİMİZİ

*Minnet ve Rahmetle
Anıyoruz*



ÇOCUĞUNUZLA SOHBETİNİZİ GELİŞTİREBİLECEĞİNİZ SORULAR

Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Hizmetleri
Bölümü

*“Bugün okul nasıldı?”
sorununa verilen en mükemmel cevap:
“İyi idi.”
Sonrası sessizlik. Bundan daha iyisini
yapabilirsiniz.*



Çocuklar soru sorarlar; hatta çokça soru sorarlar hepimiz biliriz bunu. Onların hayata katılma yollarının belki en önemli parçalarından biri soru sormalarıdır. Soru cevap diyaloglarının içerisinde, aynı soruların ve bunlara verilen aynı cevapların durmadan yinelandığını tüm anne babalar deneyimlemiştir. Gün içerisinde onlarca belki yüzlerce

soru bombardımanı... Çocukların soru sormalarının psikososyal gelişimleri açısından ne denli önemli olduğunu konu ile ilgili tüm yayınlarda görmeniz mümkündür; ancak uzmanların bu konuyla ilgili olarak anne babalardan beklediği tüm soruların uzman becerisiyle yanıtlamaları değildir. Çocukların gelişim düzeylerine uygun

olabildiğince soruları cevapsız bırakmamaları ve soru sorma heveslerini kırarak tutum ve davranışlardan uzak kalmasıdır. Bu sayımızda anne babalar için çocuklarıyla kurdukları diyalogların sadece onlardan gelen sorulara cevap vermenin ilerisine taşıyabilmeleri için bazı örnekler sunmak istedik. Bu örneklerle ve geliştirilebilecek diğer bir çok soru, anne babaların çocukları ile sohbetlerini geliştirecek, çocukların kendilerini daha iyi ifade etmelerine ve anne babaların onları daha iyi tanımlarına yardımcı olacaktır. Okul dönüşlerinde, sofrada, seyahat sırasında önerdiğimiz sorular oldukça yardımcı olacaktır.

Çocuklar başlangıçta sorularınızı cevaplama konusunda hevesli olmazsa endişelenmemek gerekir. Anne baba, onun yerine cevap vermek ya da başka bir soru yöneltmek için acele etmemelidir. Çocuğa zaman tanımak, onun söyleyecekleriyle ilgilendiği ve sadece soru sormak için sorulmadığı mesajını verir. Yetişkinler için kendi yaratıcılıklarını ve hayal gücünü kullanmak için harika bir yoldur. Bu sorulara anne babalar kendi cevaplarını da vermekten çekinmemelidir.

- Sana sarıldığında nasıl hissediyorsun?
- Bugün okulda en çok neye güldün?
- Seni ne mutlu eder?
- Bugün arkadaşların ne yaptı?
- Eğer şimdi bu konuda bir şey yapabilecek olsan ne yapardın?
- Sabah uyandığında aklına ilk gelen ne oldu?
- Hangi çizgi film kahramanına çok gülüyorsun?
- Diyelim ki bir mağazan var. Ne satmak isterdin?
- Süper kahramanın adı ne ve nasıl güçleri var?
- Bahçede hangi bitkiyi yetiştirmek isterdin?
- Seni cesur hissettiren şey nedir?
- Hangi yardım kuruluşuna yardım etmek isterdin, neden?

- İnsanlara ne vermekten hoşlanıyorsun?
- Bir kitap yazsaydın bu ne hakkında olurdu?
- Eğer kendi kıyafetlerini kendin tasarlasan şimdiki giysilerine benzerler miydi?
- Başkalarına nasıl yardım etmeyi seviyorsun?
- Bir aşçı olduğunu düşün ve bana restoranından bahset, nasıl yemekler yapıyorsun?
- Bir yolculuk yapacak olsan nereye giderdin, oraya nasıl giderdin?
- Bir oyunda hangi kahraman olurdun?
- Hayvanlar nasıl iletişim kuruyor?
- Doğa ile ilgili en sevdiğin şey ne?

- Bir g nl   ne foto raf ısn, ne foto rafl  ekerdin?
- Seni en çok mutlu eden anln hangisi?
- Seni neler sıkar?
- Senin için harika bir gün nasıldır?
- Hangi hayvan çok iyi bir  of r olurdu?
- Evimizde en çok neyi seviyorsun?
- Başka bir dil öğrenmenin eğlenceli olacağını düşünüyor musun?
- Bu yaz yapmak istediğin    şey nedir?
- Sence ağaçlar seni duyabilir mi?
- En sevdiğin müzik aleti ne?

- Yeni bir tatil programı yapsan, bu nasıl olurdu?
- Birini akıllı yapan nedir?
- Dünyanın dört bir yanında arkadaşların olsaydı, onlarla nasıl iletişim kurardın?
-  u anda etrafta hangi sesler var?
- Şimdi sahilde olsan ilk ne yapardın?
- Sana en iyi hissettiren şeyler neler?
- Eğer oyuncak ayln konuşabilseydi ona ne sorardın?
-  u anda nasıl hissediyorsun?
- Arkada ların en çok hangi özelliklerini seviyorsun?
- Bir şey icat edecek olsan, bu ne olurdu?
- Vah i bir hayvana soru sorabilecek olsan ne sorardın?
- Bugün hep dı arıldaydın, neler yaptın?
- Sana en enerjik hissettiren şeyler nedir?

- Sana neşeli hissettiren şeyler nedir?
- Ormanda bir mağara yapacak olsan içinde neler olurdu?
- Evimizde en çok hangi eşya hoşuna gidiyor?
- Annenle/babanla en çok ne yapmayı seviyorsun?
- Hemen büyümek mi yoksa  ocuk kalmak mı isterdin?
- Bugün okulda en çok kiminle konu tun?
- Öğretmenin bugünkü kıyafeti nasıldı?
- Okuldaki kurallarla evdeki kurallar birbirine benziyor mu?
- Şoför sensin. Nereye götüreceksin bizi?
- Tatil yapmak için en iyi yer neresi sence?
- Yumurta için tavuk mu yoksa süt için inek mi yetiştirmek isterdin?
- Bir atln kuyruğuna mı yoksa bir bo anın boynuzu mu olmak isterdin?

ÖZEL EĞİTİMDE KALICILIK VE GENELLEMENİN ÖNEMİ

HAYRİ ÖZBAYAT- ÖZEL EĞİTİM ÖĞRT.

ÖĞRENMENİN AŞAMALARI

1. Edinim
2. Akıcılık
3. Kalıcılık
4. Genelleme

Kalıcılık:
Öğretim sırasında elde edilen öğrenme ya da davranış değişikliğinin öğretim koşulları ortadan kalktıktan sonra da sürüyor olmasıdır.

Bütün branşlarda olduğu gibi özel eğitimde de süreç öğrenme ve öğretme olarak karşılıklı iki faktöre dayanır. Deneyimler sonucu insan davranışlarında oluşan kalıcı değişikliklere öğrenme denir. Öğrenme, öğrenci davranışlarının öğretimden sonra değişiklik göstermesidir.

Ancak; öğrenme, çocuğun yalnızca yeni bir davranış edinmesi değil; aynı zamanda edinilen davranışın kolayca ve ustalıkla yerine getirilmesi, başka ortamlarda bu bilgi ve beceriyi aktif bir şekilde kullanabilmesi ve öğretimin üzerinden belli bir süre geçtikten sonra dahi bilgi ve beceriyi aktive edebilmesi demektir. Bu koşulların tamamı karşılanmadıkça öğrenme gerçekleşmiş sayılmaz. Yukarıda bahsedilen bu koşullar öğrenme aşamaları olarak aşağıda açıklanmaktadır.

Yazımızın asıl konusu olan kalıcılık ve genellemeyi detaylıca açıklamadan önce edinim ve akıcılıktan bahsedecek olursak; edinim, öğrencinin daha önce yapamadığı bir davranış ya da beceriyi belli bir doğrulukta yapabilir hale gelmesidir. Akıcılık ise yeni öğrenilmiş bir davranış ya da beceriyi öğrencinin hızlı ve kolay biçimde yapabilmesidir.

Örneğin; trafik levhalarını okumayı öğrenmiş bir orta derece zihinsel yetersizliğe sahip bir çocuğun, öğretim sunumundan sonra da belli zaman aralıklarından sonra da trafik levhalarını okuyabiliyor olması öğrenmenin kalıcılığını gösterir.

☐ Kalıcılık önemlidir çünkü kalıcılık sağlanabilirse, öğretim koşulları olmaksızın öğrenci öğrendiklerini halen sergileyebiliyor olur.

☐ Kalıcılığın sağlanmasıyla, bazı basit davranışlar daha karmaşık becerilerin öğretilmesinde önkoşul oluşturabilir ve bu durumda da bu karmaşık becerinin edinim aşamasında kazandırılabilmesi kolaylaşabilir.

Kalıcılığı Kolaylaştıran Etmenler:

- ❑ Öğretilen beceri ya da davranışın işlevsel olmasını ve öğrenci için önem taşımasını sağlamak
- ❑ Yeterli alıştırma fırsatı vermek
- ❑ Denemeleri günlük sıra ile sunmak
- ❑ Pekiştireçleri silikleştirmek, tarifelerde uyarılama yapmak



Peki yukarıda bahsedilen bu etmenlerden faydalanarak kalıcılık eğitimine ne zaman başlamalıyız?

Kalıcılık eğitime, davranış edinim aşamasında sergilendikten sonra ve çocuğun doğru ve yanlış tepki oranları gözden geçirilerek karar verilir. Alanyazında bu süreçte çocuk %80 (5 denemenin 4'ünde) düzeyinde doğru tepkide bulunduğu başlanmalıdır.

Kalıcılığı sağlamak için dikkat edilecek noktalar;

- İşlevsel becerilerin öğretimi (çocuğa kullanmayacağı beceriden ziyade güncel yaşamında ihtiyacına uygun davranış ve becerilerin edindirilmesi)
- Pekiştireçlerin silikleştirilmesi/geciktirilmesi
- Aşırı öğrenme oturumları düzenleme(davranış edinim aşamasında öğrenilinceye kadar öğretim süresinin yarısı kadar bir süre daha ,aynı öğretme yöntem ve tekniği kullanılarak alışırmalar yapılması. Örneğin 6 öğrenim oturumunda yatağını bağımsız toplamayı öğrenmiş bir çocuk için,aynı yöntem ve teknik uygulanarak 3 oturum daha alıştırma yapmak)
- Anımsatıcı alışırmalar düzenleme

Yukarıda kalıcılığın tanımı ve kalıcılıkla ilgili bütün önemli noktalardan bahsettik. Şimdi öğrenmede kalıcılık neden önemli onu konuşalım.

Akıcılık kazandırmak neden önemlidir ?

1. Çocuğun beceride daha yeterli hale gelmesi
2. Akıcılık aşamasında kazanılan bir davranış ya da becerinin daha zor bir davranış ya da beceriye ön koşul olması(tek basamaklı bir yönergeyi takip etmekte ideal akıcılık hızına ulaşmış bir çocuğun, iki basamaklı bir yönergeyi takip etmeye hazır olması)
- 3.Genellemeyi ve kalıcılığı kolaylaştırması
- 4.Çocuğun performansını akranlarına yaklaştırması





Genelleme: Çocuğun öğretim koşulları dışında diğer koşullarda da öğrendiklerini sergileyebilmesidir. Genelleme oturumlarında kontrol edici ipucu sunulmaz. Edinim aşamasında öğrencinin bir beceri ya da davranışın en az dört biçimde genellenebilmesi söz konusudur. Bunlar;

- Değişik yönergeler sunulması
- Değişik araç-gereçler sunulması
- Hedef uyarının değişik kişiler tarafından sunulması
- Hedef uyarının değişik ortamlarda sunulması

2 tür genelleme vardır.

1. Tepkinin genellenmesi

Davranışın farklı şekillerde ifade edilmesidir. Öğrenmeyle elde edilen davranış değişikliği ya da kavramla ilişkili olan ya da bu davranış veya kavrama benzeyen ve henüz öğrenilmemiş olan davranışların sergilenmesidir.(Ayakkabı bağcığını bağlamayı öğrenen bir çocuğun artık saç kurdelasına da düğüm atabilmesi gibi)

2. Uyarın genellemesi

Öğrenmeyle elde edilen davranış değişikliği yada kavramın, öğretim sürecinde kullanılan ortam yada uyarıların (materyal) dışındaki ortam ve uyarıların varlığında da gerçekleşiyor olmasıdır.

Genellemeyi Kolaylaştıran Etmenler:

- ☐ Ortamda uyarılama yapmak
- ☐ Davranış öncesi uyarılarda uyarılama yapmak
- ☐ Davranış sonrası uyarılarda uyarılama yapmak

Genellemeyi sağlamak için dikkat edilmesi gereken noktalar;

- Çok sayıda ve çeşitli ortamlarda öğretim yapmak
 - Çok sayıda ve çeşitli uygulamacılarla öğretim yapmak
 - Toplum merkezli öğretim yapmak (listeye göre alışveriş yapma becerisinin, market ortamında öğretilmesi ve pratik edilmesi) vb.
- NOT: Genelleme oturumlarında kontrol edici ipucu sunulmaz. Çocuğun tüm doğru tepkilerinin pekiştirilmesi uygundur.

Çocuk edinim düzeyinde kazandığı bir davranışı veya beceriyi farklı bir ortama genellemez ise, bu durum için edinim düzeyinde öğretime başlanarak aynı öğretim aşamalarına yer verilir.

Yukarıda genellemeyle ilgili tüm önemli noktalardan bahsettikten sonra gelelim genellenmenin önemine..

Genellenmenin Önemi

Eğitimin en önemli amacı çocuğun bağımsız olarak işlevde bulunmasını sağlamaktır.

Dolayısıyla, bu açıdan genelleme değerlendirildiğinde genellenmenin amacı da öğretim koşulları dışındaki koşullarda öğrenilenlerin sergilemesidir ki bu da kişinin toplum da ya da kendisi için belirlenmiş olan en az kısıtlayıcı ortamda mümkün olabildiğince bağımsız işlevde bulunmasını sağlamaktır.

Öğrenilen beceri ya da davranışların öğretim dışındaki ortamlarda kişilerle, gereçlerle genellenebilmesi kişinin doğal olaylarla pekiştireç alma olasılığını artırır.

Bu durumda ise olumsuz davranışların azalabileceği; çocuğun çevresi ile olumlu etkileşime kurabileceği vb. düşünülürse genellenmenin önemi tekrar gündeme gelmektedir.

KAYNAKÇA:

<http://www.maviyolozelegitim.com/index.php/ogrenme-ve-ogrenme-hiyerarisi/>

[https://webcache.googleusercontent.com/search?](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:J9npULellW4J:https://avys.omu.edu.tr/storage/app/public/osdogan/134841/%25C3%2596%25C4%259Fretimi)

<https://avys.omu.edu.tr/storage/app/public/osdogan/134841/%25C3%2596%25C4%259Fretimi>

https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/119208/mod_resource/content/0/1.20OGRENME%20%20OGRETİM.pdf

<https://www.bilgiustam.com/ogrenme-surecinin-asamaları-nelerdir/>

<http://earsiv.anadolu.edu.tr/xmlui/handle/11421/15581>

HAYATIMIZA YÖN VEREN TERCİHLER



**LİSELERİ TERCİH EDERKEN
DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN
HUSUSLAR**

**NASIL TERCİH
YAPACAĞIZ?**

**ÜNİVERSİTE
TERCİHLERİNDE DİKKAT
EDİLMESİ GEREKEN
HUSUSLAR**

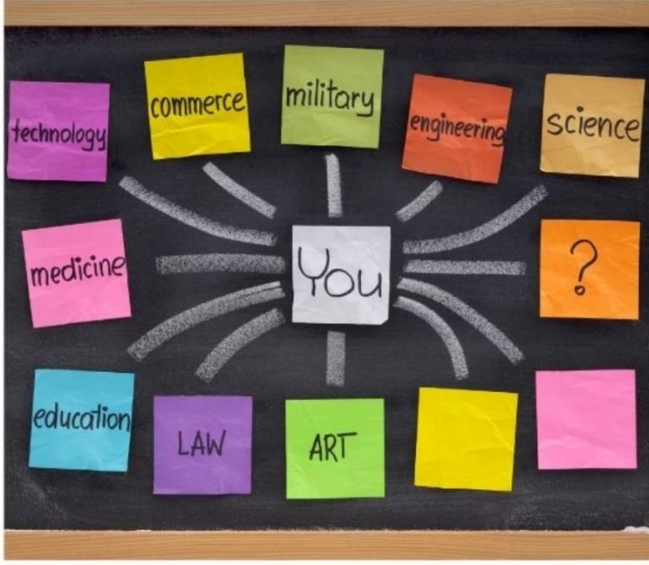


Sevgili gençler; merhaba,

YKS, LGS vb. ulusal ölçekli birçok merkezi sınav yıllardır hayatımızın içerisinde. Bu durum gençlere, okula, öğretmenlere ve anne babaya sorumluluklar yüklemektedir. Aslında her gün irili ufaklı yüzlerce seçimler yapıyor, tercihte bulunuyor, kararlar alıyoruz. Ancak hayatta bazı dönemler vardır ki, yaptığımız tercihlerin önemi daha büyük hale geliyor. Eğitim seçimi de insan hayatında kritik diyebileceğimiz kararlardan birisidir. Sadece eğitim alacağımız okulu değil, bizi geleceğe, hayallerimize taşıyacak okulu seçeriz. Özellikle üniversite seçimi, meslek seçimi olarak da değerlendirilir. Lise tercihi yaparken üniversitede okuyacağımız bölümlerin alt yapısını oluştururuz. Lise merdivenin basamakları gibidir. Şimdi kendiniz için en uygun ve iyi olacağını düşündüğünüz okulu, bölümü seçme zamanı. Tercih yaparken nelere dikkat edeceğiz, bizi hayallerimize taşıyacak okula nasıl gideceğiz? Aşağıda bu soruların cevabını vermeye çalışacağız. Sizlere faydalı olması dileğiyle...



LİSELERİ TERCİH EDERKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR



BU BİLGİLER İŞÇİNDA NASIL TERCİH YAPACAĞIZ?

1. YÜZDELİK DİLİMİNİZE GÖRE SIRALAMA YAPIN. LGS BİR SIRALAMA SINAVI. SINAVDAKİ PUANINIZ DEĞİL, YÜZDELİK DİLİMİNİZ SİZİN YERLEŞECEĞİNİZ OKULU BELİRLİYOR.
2. KARİYER HEDEFLERİNİZİ DÜŞÜNÜN TERCİH EDECEĞİNİZ OKULUN, KARİYER HEDEFİNİZE UYGUN OLUP OLMADIĞINI ARAŞTIRIN. MEB TALİM VE TERBİYE KURULU'NUN SAYFASINDAN SEÇECEĞİNİZ OKUL TÜRÜNÜN 9'UNCU SINIFTAN 12'NCİ SINIFA KADAR HAFTALIK DERS DAĞILIM ÇİZELGESİNİ İNCELEYİN.
3. OKULU GİDİP GÖRÜN, İYİ ARAŞTIRIN TERCİH ETMEK İSTEDİĞİNİZ OKULU MÜMKÜNSE GÖRÜN VE HAKKINDA DETAYLI ARAŞTIRMA YAPIN. SOSYAL MEDYADA OKULLARI TAKİP EDİP, MEZUNLARIN VE ÖĞRENCİLERİN OKULLA İLGİLİ PAYLAŞIMLARINI TAKİP EDEBİLİRSİNİZ. OKULLA İLGİLİ BİLDİĞİNİZ HER ŞEY TERCİHLERİN DAHA DOĞRU OLMASINI SAĞLAR.
4. TERCİHİNİZ GELECEĞE YÖNELİK OLSUN ÖĞRENCİNİN OKUMAK İSTEDİĞİ OKUL TÜRÜ ÇOK ÖNEMLİ. EĞER ÖĞRENCİ ÜNİVERSİTEDE FEN BÖLÜMLERİNDE OKUMAYI DÜŞÜNÜYORSA, FEN LİSELERİ ÜZERİNDEN TERCİH YAPMALI. O YÜZDEN GELECEKTE OKUMAK İSTEDİĞİNİZ ALANI İYİ BELİRLEYİP TERCİHİNİZİ ŞİMDİDEN ONA GÖRE YAPIN.
5. ULAŞIM OLANAKLARINI DEĞERLENDİRİN ÖZELLİKLE BÜYÜKŞEHİRDE ULAŞIM KOŞULLARI GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURULMALI. SADECE ÇOK İSTEDİĞİNİZ İÇİN ÇOK UZAK BİR BÖLGEDE TERCİH YAPMAK PEK DE DOĞRU OLMAYACAKTIR. DOLAYISIYLA LOKASYON OLARAK ERİŞİM KOLAYLIĞI OLAN OKULLARI TERCİH ETMEKTE FAYDA VAR.
6. OKULDA PANSİYON VAR MI, ARAŞTIRIN EĞER BAŞKA BİR İL İÇİN TERCİH YAPIYORSANIZ OKULLARIN PANSİYON DURUMLARINA MUTLAKA BAKIN. PANSİYONSUZ BİR OKULU TERCİH LİSTESİNE YAZMAK, OKULA YERLEŞTİRİLDİĞİNİZDE SİZİN İÇİN HAYAL KIRIKLIĞI YARATABİLİR. OKULUN DURUMUNU İYİCE ÖĞRENİN. TERCİH YAPILIRKEN OKULLARIN KİME YÖNELİK(KIZ-ERKEK) EĞİTİM VERDİĞİNE DİKKAT EDİN.
7. BAZI OKULLARDA HAZIRLIK OLABİLİR LİSELERİN HAZIRLIK SINIFLARI DA DİKKATE ALINMALI. HANGİ DİL DE EĞİTİM VERİLİYOR, EĞİTİM SÜRESİ GİBİ.

TERCİH SİSTEMİNİ ÖĞRENİN!...

Doğru ve geçerli tercihler yapabilmek için elbette öncelikle sistemi iyi tanımanız, “Lise tercihleri nereden yapılır?” sorusunun yanıtını bilmeniz gerekiyor. Adaylar tercih için Milli Eğitim Bakanlığının e-Okul Yönetim Bilgi Sistemi'nden ya da herhangi bir ortaokul veya imam hatip ortaokulundan tercih yapabiliyor. Bu arada öğrencilerin yanı sıra velilerinin de tercih yapabileceğini belirtelim.

§ Yapılan tercihlerin okul yönetimi tarafından onaylanması gerekiyor. Aksi takdirde tercihler resmîyet kazanmamış oluyor.

§ Diğer önemli bir konu ise tercih yapılan gruplar. Sistemde yerel yerleştirme, merkezi yerleştirme ve pansiyonlu okullar olmak üzere üç grup bulunuyor. Bu grupları daha anlaşılır kılmak için kısa bir açıklama yapalım.

Yerel Yerleştirme Nedir?

Yerel yerleştirme; öğrencilerin ikamet adresleri doğrultusunda bir liseye yerleştirilebilecekleri anlamına geliyor. Yani burada önemli olan LGS'de alınan sonuç değil. İkametin yanı sıra 6. 7. ve 8. sınıflarda alınan yılsonu puanının aritmetik ortalaması ve 8. sınıftaki özürsüz devamsızlık günü de yerleştirmeyi etkiliyor. Sınava girenlerin de girmeyenlerin de bu alanı doldurması zorunlu. Merkezi tercih ekranının açılması için öncelikle yerel yerleştirilme alanının doldurulması gerekli.

Merkezi Yerleştirme Nedir?

LGS sonucunda elde edilen puan ya da yüzdelik dilim doğrultusunda tercih yapılmasına imkân veren yerleştirmeye merkezi yerleştirme deniyor. Aldığınız sınav puanına göre tercih yaparsınız. Sınava girmeyen öğrencilerin merkezi sınavla öğrenci alan okullar için tercih yapma şansı bulunmuyor.

Pansiyonlu Okullar İçin Yerleştirme Nedir?

Hem sınava giren hem de girmeyen öğrencilerin tercihte bulunacağı pansiyonlu okullar aslında bir nevi yatılı okullar. Yerel ya da merkezi yerleştirme tercihlerinde herhangi bir okula yerleşemeyen öğrenciler pansiyonlu okullara yönlendirilebiliyor.

ÜNİVERSİTE TERCİHLERİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR:

TERCİH SÜRECİNDE DOĞRU ADIMLARI ATIP, İSTENİLEN HEDEFE VARMAK İÇİN ÖNCELİKLE ADAYLARIN NEYİ TERCİH ETTİKLERİNİ BİLMELERİ GEREKLİDİR. ASLINDA TERCİH EDİLEN BİR ŞEHİR MİDİR? YOKSA BİR ÜNİVERSİTENİN KİMLİK KARTI MI? YA DA BİR BÖLÜM MÜ? TERCİH EDİLEN ŞEY ESASEN BÜYÜK ORANDA ADAYLA BİRLİKTE ÖMRÜNÜN SONUNA KADAR YAŞAYACAK OLAN MESLEĞİDİR. İNSAN HAYATININ EN ÖNEMLİ DÖNÜM NOKTALARINDAN BİRİ OLAN MESLEK SEÇİMİ İLE TERCİH ÇOK YAKINDAN İLİŞKİLİDİR. BU NEDENLE KİŞİLERİN KENDİLERİNİ ÇOK İYİ TANIYOR OLMALARI GEREKLİDİR. HANGİ MESLEKTE MUTLU OLACAKLARINI İYİ ANALİZ ETMELERİ GEREKİR. BU NEDENLE TERCİH YAPARKEN;

- 1) ÖNCE KILAVUZU İYİ OKUYUN: ÖSYM'nin yayınladığı 'Yükseköğretim Programları ve Kontenjanları Kılavuzu'nu dikkatlice okumak gerekiyor.
- 2) PUANA DEĞİL SİRALAMAYA BAKIN: Bazı adaylar başarı sırasına göre değil de puana göre tercih yapılacağını zannediyor. ÖSYM tercihleri puana göre yerleştiriyor. Ancak adayların yazacakları programların sıralaması ile kendi sıralamalarını kıyaslayıp tercih yapması teknik açıdan daha doğru. Adayların kılavuzdaki başarı sıralarını dikkate alarak listelerini oluşturmaları gerekiyor.
- 3) ÖNLİSANS VE LİSANS TABLOLARI AYRI: İki yıllık yani ön lisans programlarını tercih etmeyi planlıyorsanız kılavuzda yer alan ilgili tablolara bakmanız gerekiyor.
- 4) ÖZEL YETENEK SINAVI: Özel yetenek sınavı ile öğrenci alacak programların listesi ve kontenjanları tabloları ayrıca belirtilmiş. Özel yetenekle öğrenci alacak okullar için tercih yapılmasına gerek yok. Adaylar özel yetenekle öğrenci alacak programlara yerleşmek istediklerinde, okullara doğrudan başvuruda bulunup yine bu okulların yapacakları yetenek sınavlarına katılacaklar. Okulların sınav ile ilgili özel koşulları üniversiteler tarafından ilan edilecektir.
- 5) ÖZEL KOŞULLARI İNCELEYİN: Tablolarda seçilecek programların bazılarında parantez içinde çeşitli bilgiler yer alabiliyor. Bu bilgiler o programın öğrenim şeklini, varsa yabancı dille eğitimini, burs olanaklarını, tercihte cinsiyet ve uyruk zorunluluğu olup olmadığını, ana yerleşke dışında başka bir lokasyonda bulunuyorsa bulunduğu konumu açıklamak için yazılıyor.
- 6) SEÇECEĞİNİZ BÖLÜM HAKKINDA ARAŞTIRMA YAPIN: Adayın, tercih etmek istediği bir üniversiteyi ve programı kılavuzdaki teknik detaylarının dışında internetten ya da mezunları ve öğrencileriyle konuşarak da araştırması yerinde olur. Bölümün yeri, programın iş olanakları, eğitimi, üniversitenin sosyal ve kültürel faaliyetleri, kulüpleri hakkında bilgi almak yararlı olur.
- 7) İSTEMEDİĞİNİZ BÖLÜMÜ YAZMAYIN: Tercih adayın kendi tercihi olmalı. Her yıl 600 binden fazla üniversite öğrencisi okuduğu programı bırakıp yeniden sınava giriyor. "Bir yere yerleşeyim de neresi olursa olsun" diyerek ya da aile zoruyla istenmeyen bir bölümü ya da üniversiteyi tercih listesine almak hem zaman hem puan hem de para kaybettiriyor.
- 8) PUAN KAYBEDEBİLECEĞİNİZİ BİLİN: Tercih yapıp bir programa yerleşirseniz ve o programda okumak istemezseniz bir sonraki yıl sınava girdiğinizde ortaöğretim başarı puanınız (OBP) yarı yarıya düşüyor. Bu kaybın yaşanabileceği bilinerek tercih yapılmalı. Aday genel yerleştirmede bir yükseköğretim programına yerleştiyse o yıl yapılacak ek yerleştirmelere başvuru hakkını da kaybediyor. Üniversiteye kayıt olması ya da olmaması bu kuralı değiştirmiyor.
- 9) BAŞARI SIRASI BARAJINA DİKKAT: Üniversiteye girişte başarı sıralaması şartı bulunan tıp, diş hekimliği, eczacılık, hukuk, mimarlık, mühendislik ve öğretmenlik programlarına da dikkat etmek gerekiyor.
- 10) ÖLÜ TERCİH: Ölü tercih yapmayayım diye adaylar bazen daha çok istedikleri bazı programların yerine daha az istediklerini üst sıraya yazmak zorunda hissediyorlar. Oysa doğru olan tercih listesindeki sıranın öğrencinin istekleri ile örtüşen bir sırada yazılması. 3-5 puanlık farkı hiç önemsememek gerekiyor. O liste, bir üsttekinin bir alttakinden daha çok istediği bölümlerden oluşmalı.
- 11) TEK TERCİH ÇOK RİSKLİ: Bazı adaylar ya özgüvenle ya da başka gerekçelerle tek tercih yapıp süreci noktalamak isteyebiliyor. Bu yöntem yerleşme şansını riske atan bir tercih tutumu. Her tercih döneminde adayların olağan dışı sürprizlerle karşılaşması muhtemel. Bu nedenle riskli tercihten ve tek tercihten uzak durun.
- 12) GENİŞ BİR YELPAZEDEN TERCİH YAPIN: Bazen ilk tercihle son tercih arasında hem puan hem de sıralama olarak farklar az olabiliyor. Bu riskli bir durum. Böyle bir durumda aday 24 tercih yapmış olsa da şansını zora sokmuş oluyor. Adayların en üstteki tercihleri ile en alttaki tercihleri arasında yelpaze ne kadar genişse şansı da o kadar yükseliyor.
- 13) İÇ SESİNİZİ DİNLEYİN: Bazı alanlar daha çok ilgi çekiyor. Akran trendine uyup adayın ilgi ve becerisinin olmadığı programların kapsamında sıralanmak yerine daha gerçekçi programlara yönelmek gerekiyor.
- 14) BÜTÇENİZİ DE DÜŞÜNÜN: Özel okul, ikinci öğretim, 4 ya da 2 yıllık okul tercihleri yaparken maddi olanaklarınızı değerlendirin. Tercih ettiğiniz okulun barınma, ulaşım, yemek olanaklarını araştırıp kendinizi ve ailenizi zorlayacak tercihlerden kaçının.
- 15) NEREDE YAŞAYACAKSINIZ: Adaylar en az iki ya da dört yıl boyunca yaşayabilecekleri yerin neresi olduğunu da dikkate almalı. Kentteki sosyal yaşamın kişisel gelişime katkısı da önemli.
- 16) ÜNİVERSİTE NİTELİĞİ ŞEHİRLERE BAĞLI DEĞİL: Tüm nitelikli okulların İstanbul, Ankara ve İzmir gibi metropollere toplandığı algısı doğru değil. Anadolu'da da çok köklü üniversitelerimiz var.
- 17) ESNEK TERCİH: Bir aday tercih listesi oluştururken ilk 5-6 tercihin adayın sırasından biraz daha yüksekte bulunmasında bir sakınca yok. Ardından kendi sırasına çok yakın ve kendi sırasındaki yerleri listeye koyması gerekiyor. Son birkaç tercihin ise adayın sırasından düşük olması giriş şansını artırır.
- 18) KODLARA DİKKAT EDİN: Adayın belirlediği programların kılavuzdaki kodlarını internet ortamında tercih bildirim alanına girmesi zorunlu. Giriş esnasında kodların doğru girilmesi çok önemli.
- 19) ŞİFRENİZİ KİMSEYLE PAYLAŞMAYIN: ÖSYM yetkilileri, T.C. kimlik numarasının ve ÖSYM aday işlemleri şifresinin başkalarıyla paylaşılmasından oluşacak mağduriyetlerden adayın sorumlu olacağını belirtiyor.
- 20) OKUL BİRİNCİLERİ: Eğer okul birincisi iseniz büyük bir avantaja sahipsiniz. Çünkü her üniversite ve bölümün okul birincisi kontenjanı mevcut. Ve sıralamaları kendi içerisinde yapılmakta.
- 21) YENİ AÇILAN OKUL: Tercih robotunda bazı okulların karşısında başarı sırası bilgisi olmayabilir. Bunların bazıları yeni açılan okullar. Bu okulları tercih ederseniz bulunduğu yerdeki eşdeğer okullara bakarak tercih yapın.



Bu sene istediğiniz yer olmuyorsa ve tekrar denediğinizde istediğiniz hedefe ulaşabileceğinizi düşünüyorsanız seneye tekrar sınava girebilirsiniz. Tercih yapmamakta bir tercihtir.

Sonuç olarak başarı sıralamasına göre en çok istediğiniz okul ve bölümden başlayınız.

Tercihteki en son aşama teknik kısımdır. Tercihteki faktörleri değerlendiren, geleceği için en iyi kararı kendisi verecek olan adaylar belirledikleri şehir, üniversite ve bölümlerin listesini ÖSYS tercih kılavuzu aracılığıyla veya güvenilir internet sitelerindeki tercih robotlarıyla yapabilir. Rehber Öğretmen ve Psikolojik Danışmanlar la birlikte tercih listesi oluşturabilirsiniz.

Tercih döneminden sonra üniversitede bir bölüme yerleşen öğrenciler için yeni bir dönem başlıyor. Bu eğitim döneminin de geleceğimize yatırım açısından verimli geçmesi gerekiyor.

Çünkü artık üniversiteyi bitirdiğinizde Diploma yeterli olmuyor. Globalleşen dünyada; Yüksek lisans, Teknoloji okuryazarlığı, Yabancı dil, İletişim becerisi, Yenilikleri takip etme, Problem çözme becerileri, Liderlik, Ekip ruhuna uyum, Medya okuryazarlığı, Yaratıcılık gibi özellikler kişinin hedefine ulaşmasında yardımcı oluyor. Gelişen ve geliştiren bireyler olmak için severek yaptığınız bir iş ve mesleğinizin olması yaşamımızın amacı olan başarı ve mutluluğu yakalama şansımızı çok çok artırıyor.

Yolunuz şansınız açık olsun!



ÖNEMLİ HATIRLATMA: SİNOP REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ LİSE VE ÜNİVERSİTE TERCİH DÖNEMİNDE TERCİH DANIŞMANLIĞI HİZMETİ VERECEKTİR.

Yararlanılan kaynaklar: Eğitim Uzmanı Ünsal Salim, Güncel bilgilendirme yazıları

Okul Ortamında Dikkat Dağınıklığı

Uzm. Psikolojik Danışman Ayla GÜNEŞ KILIÇ
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri Bölümü

Dikkat Dağınıklığı Nedir?

Öğretmenler Neler Yapabilir?

Örnek Etkinlik ve Oyunlar

Dikkat dağınıklığı, öğrenmede en önemli faktörlerden biri olan odaklanma ile ilişkilidir. Nörolojik temelleri olan, küçük yaşlarda kendini gösteren ve yetişkinlikte bile etkileri devam eden tıbbi bir olgudur. Hiperaktivite ise aşırı yerinde duramama, sürekli kıpır kıpır olma haliyle ve tedavi gerektiren bir hastalıktır. Genellikle hiperaktivite sorunu beraberinde dikkat dağınıklığını da getirir.

Çocuklarda gelişim dönemlerinin bir sonucu olarak bir konuya dikkat kesilme süreleri yetişkinlere kıyasla daha kısadır ve yaş küçüldükçe bu süre daha da kısalır. Zaten kısa olan bu dikkat süresine bir de dikkat dağınıklığı problemi eklendiğinde ciddi bir sorun ortaya çıkmaktadır.

Dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite genellikle ile birlikte kullanılsa da her dikkati dağınık çocukta hiperaktivite görülmez. Bazı çocuklarda sadece dikkat dağınıklığı, bazı çocuklarda sadece hiperaktivite bazılarında da her ikisi birlikte görülmektedir.

Anne babaların dikkati dağınık çocuklarıyla ilgili sıklıkla yakındıkları bazı davranışlar şunlardır:

- Dinlemiyor.
- Ödevlerini yapmıyor. Ödev saatleri tam bir işkence.
- Düzensiz.
- Dağınık.
- Hayal kurmaktan kendini alamıyor.
- Bazen zekasından şüphe ediyorum; ama bazen de inanılmaz şeyler yapıyor.
- Eşyalarını kaybediyor.
- Hoşlandığı şeyleri yaparken top patlasa duymuyor; ama ödev yaparken en küçük kırırtıda ödevi bırakıyor.

Anne babaların hiperaktif çocukları için kullandıkları yakınma cümlelerinden bazıları ise şunlardır:

- Kıpır kıpır.
- Yerinde duramaz.
- Düz duvara tırmanıyor.
- Eli dursa ayağı durmuyor.
- Başkalarının sözünü kesiyor.

- Çok konuşuyor.
- Düşünmeden kendini tehlikeli işlere atılıyor.
- Her gün kalem kaybediyor.
- Çok aceleci.
- Oyunların sonunu getiremiyor.
- Kimse ile geçinemiyor.

Günümüzde okullarda neredeyse her sınıfta dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite sorunu yaşayan öğrenci ile karşılaşmak mümkündür. Kalıtsal temeli olan bir tıbbi olgu olmalarından kaynaklı bu sorunların ilaç tedavisi olmadan atlatılması mümkün değildir. İlaç tedavisi tek başına tek başına yeterli olmayacağından bu çocukların mutlaka eğitim desteği alması gerekmektedir. Dolayısıyla büyüdükçe geçeceği tamamen yanlış bir düşüncedir.

Öğretmenlerin dikkat dağınıklığı olan öğrencileriyle ilgili sıklıkla yakındıkları bazı özellikler şunlardır:

- Dersi dinlemiyor.
- Başka şeylerle ilgileniyor.
- Sık sık ayağa kalkıyor.
- Dikkatsiz
- Düzensiz.
- Başladığı görevi bitiremiyor.
- Başarısı düşük.
- Sınıftaki etkinliklere katılmıyor.

Kendi başına oldukça zor olan okul yaşamı, dikkat dağınıklığı sorunu nedeniyle bu çocuklar için zor hale gelmekte ve hem çocukları hem de ailelerini oldukça yormaktadır. Bu ne sadece ailenin ne de sadece öğretmenin tek başına üstesinden gelebileceği bir sorundur. Okul, aile ve konuyla ilgili uzmanın iş birliği ile hareket ederek çocuğu ihtiyacı olan desteğe mutlaka zamanında kavuşturması gerekmektedir.

Anne babalara notlar:

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite beyin temelli bir bozukluk olduğunu ve tedavi gerektirdiğini unutmayın.

Çocuğunuzun sizi kızdırmak, inatlaşmak gibi bir amacı olmadığını unutmayın.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile zeka arasında bir neden sonuç ilişkisi yoktur. Dolayısıyla, bu çocukların yaşadıkları dikkat probleminin zeka düzeylerinin ileri ya da geri olması ile ilgisi yoktur.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile aile yapısı arasında bir neden sonuç ilişkisi yoktur. Tedavi ve eğitim desteği aşamasında mutlaka aile tutumlarının etkisi bulunmaktadır; ancak bu hastalığın ortaya çıkışının aile yapısı ile yani ailenin otoriter, ilgisiz ya da demokratik olmasıyla bir ilgisi bulunmamaktadır. Bu nedenle anne ve babanın birbirini suçlaması, çatışması yersizdir. Tedavi ve eğitim için doktor, öğretmen, uzman ve aile iş birliğinin önemli olduğunu unutmamalısınız.

Odasının veya ödev yaptığı ortamın çeldiricilerden arındırılmış olmasına dikkat etmelisiniz. Sadece o an için gerekli olabilecek malzemelerin hazır bulunması yeterli olacaktır.

Ödev yapma sürecinde desteğinize ihtiyaç duyması normaldir. Çalışmasını planlama, molaları düzenleme ve kontrolleri yapma konusunda onu desteklemelisiniz.

Uzun ve karmaşık yönergeler onun için içinden çıkılmaz görevlerdir. Bu nedenle kısa ve net yönergeler kullanmalısınız.

Çocuğunuzun özelliklerine uygun akademik beklentilerinizin olması, hem sizin hem de onun kaygılardan uzak huzurlu bir okul hayatı geçirebilmesi için oldukça önemlidir. Kendi içinizden onu akranlarıyla kıyaslayarak onun için kurduğunuz hayallerin etkisinde kalabilir ve aslında her anne baba için normal beklentiler içine girebilirsiniz. Başarısızlıklarla karşılaştıkça kapıldığınız hayal kırıklığı ve öfkeyi çocuğunuz yansıtmaya ihtimaliniz çok yüksektir. Yaşadığı bu başarısızlıkların onun zeka seviyesi ile ilgisi olmadığını ve bunu isteyerek yapmadığını aklınızdan çıkarmamalısınız.

Bu nedenle hem bu hastalığı hem de çocuğunuz yakından tanımalı onun neleri başarabileceğini bilmeli, beklentilerinizi buna göre ayarlamalı ve her özelliğiyle onu sevip kabullendiğinizi ona hissettirmelisiniz.

Bu hastalığın hem çocuk hem de sizler için baş etmesi güç bir yapısı olduğu ortadadır. Bu durumun anne baba olarak sizin omuzlarınızda yarattığı tüm yüke rağmen çocuğunuza kaygıyla veya öfkeyle yaklaşmamalısınız. Bu hastalık sebebiyle çocuğunuzda gözlemlediğiniz özelliklerle ilgili alaycı tavırlardan (Motor takılmış gibi, yarım akıllı, vb. isimler takmak) uzak durmalısınız. Başkalarının yanında eleştirmekten ve kıyaslamalar yapmaktan uzak durmalısınız. Sevecen ve anlayışla yaklaşmalı, kabullenici, saygılı, cesaretlendirici bir tutum sergilemeye çalışmalısınız.

Okul ortamında dikkat dağınıklığı

Çocuklardaki dikkat problemlerinin genellikle okul ortamında tespit edilir. Bunun sebebi, okul ortamında tüm çocukların aynı hızda takip etmesi gereken bir öğretim programı olması, okul ortamının ev gibi durağan olmayın daha dinamik bir yapıya sahip olması ve okulun öğrencilerden sınıf düzeylerinde kesin isteklerinin olmasıdır. Okula başladıkları ilk andan itibaren dikkat problemi olan bu çocuklar dersleri dinlemede ve programı takip etmede zorlandıkları için öğretmenlerin dikkatini hemen çekerler.

Okul hayatı her çocuk için belli düzeyde zor ilerler; ancak bu çocuklar için okul, zannedilenin çok daha fazlasıyla zor geçmektedir. Bu nedenle okul hayatları genellikle akademik anlamda başarısız geçmektedir. Yaratıcılığa dayalı ve hareketlilik içeren çalışmalardaki performansları, rutin, düz anlatıma dayalı olanlara nispeten daha iyidir. Yaşadıkları akademik başarısızlığın sebebi zeka seviyeleri değildir. Kapasiteleri ile akademik başarıları arasında ters bir orantı olduğu söylenebilir.

Dikkat dağınıklığı olan çocuklar, çoğunlukla kendileri uygun olan eğitim ortamı ve öğretmenlik yaklaşımından mahrum kaldıkların dolayı disiplinsiz, söz dinlemeyen, derslere karşı ilgisiz, tembel ve uyumsuz olarak adlandırılır hale gelmekte ve çoğunlukla da cezalandırılmaktadırlar. Öğretmenlerin, dikkat eksikliği ve hiperaktivite hakkında sahip oldukları bilgi, farkındalık ve değerleri, onların bu soruna olan yaklaşımlarını belirlemektedir.

Duyarsız veya başarı odaklı öğretmenlik yaklaşımını sergileyen öğretmen, sınıfta dikkat dağınıklığı olan çocuğu yok sayar, bu ve benzeri sorunları olan öğrenci ve hatta ailelerini anlamak istemez; çünkü bu, iş yükünün artması, emek ve zaman kaybı anlamına gelmektedir. Çocuğun davranışlarının tıbbi bir olgunun sonucu olmaktan çok saygısızlık veya şımarıklık gibi sebeplerden kaynaklandığını düşünmektedir. Başarı odaklı öğretmenlik anlayışı, sınıfta katı kurallar koyar ve sınıfı için belirlediği hedefler için engel olarak gördüğü öğrencileri sınıf içerisinde kabullenmekte güçlük çeker; çünkü bu öğrenciler onu ve sınıfını yavaşlatmaktadır. Bu iki öğretmenlik yaklaşımı, dikkat dağınıklığı veya diğer özel durumlara sahip öğrencilerin eğitim hayatlarını akranlarıyla birlikte sürdürmeleri açısından işlevsiz tutumlardır. Bu çocukların ihtiyacı olan öğretmenlik yaklaşımı ise ilgili-duyarlı yaklaşımdır. Standart öğrenme veya uyum becerilenden farklı seviyede olan öğrencileri kabullenen, cesaretlendirici, onları aktive edebilen, konu ile ilgili uzmanlar ve ailelerle gerekli iş birliğine açık olan bu tutum farklı gelişen çocukların eğitim hayatları için ideal olmalıdır. Bu tutumun sergilendiği sınıflar katılıktan uzak uyulması zor olmayan kurallar, sevgi ve kabul, açık iletişim vardır.

Öğretmenlere notlar:

Öğretmenler sık sık görsel ve işitsel malzeme değişimi yapmalı; ancak bunların hepsi hemen çocukların önlerine konulmamalıdır.

Bu şekilde çocukların derse olan ilgisi de canlı tutulacaktır. Sınıf ortamı yalınlıktan kurtarılmalıdır. Resimler, şekiller, şemalar, hareket, şarkı, karikatür, hikaye, drama, rol yapma, video gösterimi gibi etkinlikler oldukça etkili yöntemlerdir.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite sorunu olan çocuklar dersi pasif olarak dinlemek yerine, hareket edebilecekleri, aktif olarak katılabilecekleri bir sınıf ortamında daha başarılı olacaklardır. Öğrenciyi merkeze alan bir anlayış benimsenmelidir. Mümkün olduğunca çok duyu organı öğrenmeye dahil edilebilirse, çocuklara konu ile ilgili sık sık soru sorarak düşüncelerini almak yararlı olacaktır.

Dikkat eksikliği olan çocuğu bir ders saati boyunca sıralarında konuşmadan oturtmak oldukça geleneksel bir yaklaşımdır. Bu öğrencilerin ders akışına uygun kontrollü şekilde fiziksel olarak hareket etmeleri sağlanmalıdır. Öğretmeni asiste edebilir, soruları ayağa kalkarak ya da tahtaya kalkarak yanıtlayabilirler, vb.

Heyecan ve unutmanın da etkisiyle kendilerini sözlü olarak ifade ederken sorun yaşayabilirler, kelimeleri karıştırabilirler. Bu durumlarda 'dur ve düşün', 'önce düşün', 'önce derin nefes al' gibi yönergeler kullanılarak öğrenci yavaşlatılıp ani çıkışları engellenebilir.

Sık sık göz teması kurarak, başını okşayarak, omzuna dokunarak, ilgi göstererek bu öğrencilere duygusal destek verilebilir. Başarı duygusunu yaşayabilmeleri için bazen onların düzeyine göre basit sayılabilecek sorular sorulabilir. Aynı sorular eğer diğer öğrencilere de sorulursa hem alaycı yaklaşımların önüne geçilmiş olur hem de bu öğrencilerin bütünleşmeleri sağlanabilir.

Sınıf kurallarına ve rutinlerine bu öğrencilerin uyumu mutlaka sağlanmalıdır; ancak özel durumlarından dolayı ders araç gereçlerini hazırlama ve toparlama, sıraya geçme gibi konularda ek zaman tanınmalıdır. Sıra bekleme ve parmak kaldırarak konuşma ile ilgili olarak belirgin sorun yaşamaktadırlar; bu

nedenle bu çocukların Sınıftaki diğer öğrencilerin de desteği ile bu öğrenciler için zorluk içeren sınıf kuralları belirlenmeli ve onların uyumunu kolaylaştıracak şekilde düzenlenmesi gerekmektedir.

Bu öğrenciler için yapılan açıklamalar ve yönergeler mutlaka kısa, net ve anlaşılır olmalıdır. Öğretilen konunun önemli kısımlarının belirlenmesi, hatırlamayı kolaylaştıracak olan anahtar sözcükleri çıkarma gibi beceriler edindirilmelidir.

Bu öğrencilerin bir konuyu baştan sona bitirmek yerine kısa bölümler halinde ve başa dönerek çalışma, konu tekrarı yapma gibi alışkanlıklar edinmesi gerekmektedir. Öğrendiği konuları başka arkadaşına, annesine babasına anlatması gibi yollar da işe yarayacaktır. Kendilerine uygun olan çalışma yöntemini bulma konusunda bu öğrencilere destek olunduğunda başarıları artacaktır.

Öğrenci için somut ve ulaşılabilir hedeflerin belirlenmesi önemlidir. Bu hedefler, saatlik, günlük veya haftalık olabilir. Ev ödevleri ve diğer çalışmalar bu hedeflerle doğru orantılı olarak belirlenmeli ve sık sık kontrol edilmelidir.

Diğer konularda olduğu gibi sınavların da bu öğrencilerin dikkat ve hareketlilikle ilgili özelliklerine uygun olarak düzenlenmesi oldukça önemlidir. Uzun yazılı cevaplar gerektiren sınav uygulamaları bu öğrenciler için uygun değildir. Kendini ifade etme becerileri yeterli olanlar için sözlü değerlendirmeler, çoktan seçmeli veya boşluk doldurma, vb. şekilde hazırlanmış yazılı sınavlar tercih edilebilir. Öğrencinin renkli kalem kullanmasına, isterse resim şema çizmesine izin verilmeli ve sınav süresi düzenlenmelidir.

HANGİSİ FAZLA?

Sebze ve meyve kartları dizilir. (Sayısal Çocuğun yaşına seviyesine göre belirlenir.) Çocuk dikkatlice bakar, arkasındaki döner. Kartların arasına bir kart eklenir. Çocuk fazla kartı bulmaya çalışır.

HANGİSİ EKSİK?

Geometrik Şekiller sırasıyla dizilir. Çocuk 1dk süreyle bakar, arkasındaki döner. Aradan bir tane Şekil Çıkarılıp saklanır. Hangi Şeklin eksik olduğu bulması istenir.

SIRASIYLA SAY:

Üzerinde Çocuğun isimlerini bildiği nesneler olan kartlar ya da evden çeşitli malzemelerde yan yana dizilir. Çocuğun arkası dönük ya da gözleri kapalıdır.

Hazırlık tamamlandıktan sonra kart ya da nesneler Çocuğa gösterilir, Üzeri kapatılır. Nesneleri sırası ile sayması istenir. (Her seferinde nesne sayısı artırılır.) Sonra oyun karşıdaki kişiye geçer.

Aynı oyun kelimelerle de oynanabilir. 3-4 kelimeden başlayarak nesne isimleri söylenir (meyveler, sebzeler, ya da hayvan isimleri diye de gruplanabilir) Çocuk eksiksiz olarak tekrar etmeye çalışır. (her seferinde kelime sayısı artırılır.) Mümkün olduğu kadar çok puan toplamaya çalışır.

7. RESMİ HATIRLAMA:

Çocuğa bir dakika süresince bir resim gösterilir ve bir dakika sonra resim kapatılır. Daha sonra resimle ilgili sorular sorulur. Örneğin; Çocuklar ne yapıyorlardı? Erkek Çocuğun üzerinde ne vardı? Kız Çocuğun gözleri ne rengi? ... Vb.

OKUDUĞUNU ANLATMA:

Çocuğa kısa bir okuma parçası verilir ve okuması, daha sonra okuduklarını anlatması istenir. Bu da çocuğun okuduğuna konsantre olmasını ve dikkat etmesini sağlayan bir çalışmadır. Dikkat artırıcı çalışmalar yapmak için belli bir yaş sınırı yok. İlköğretim çağındaki her çocuk bu çalışmalar için ideal. Her çocuğun yaşına uygun çeşitli oyunlar var. Mesela 4 yaşındaki bir çocuğa fark bulmada kolay olan 3-4 ayrıntılı fark bulmaca gösterilirken, 10 yaşındaki bir çocuğa biraz daha zor 12 ayrıntılı olan fark bulmaca gösterebilirsiniz. Çocuklarınızda gördüğünüz davranışlardaki problemlere yönelik neden bu çocuk böyle demek yerine "bu çocuk için ne yapabilirim" i düşünmek daha doğru olur.

KELİME MERDİVENİ:

Bir konu başlığı seçilir. Ör: Orman. 1. Kişi konu ile ilgili bir kelime söyler (ağaç) 2. Kişi önce aynı kelimeyi sonra kendi ekleyeceği kelimeyi söyler (ağaç- yeşil) Sırası gelen, her defasında söylenmiş olan sözcükleri söyleyip yani sözcüğü ekler. Oyun böyle devam eder.

HATIRLAMA OYUNU :

Çocuğa bir dakika süresince bir resim gösterilir ve bir dakika sonra resim kapatılır. Daha sonra resimle ilgili sorular sorulur. 'Çocuğun kıyafeti ne renkti?', 'Çocuğun saç ne renkti?' vb.

FARKLI OLAN RESMİ BULMA:

Çocuktan, kendisine gösterilen resimlerden diğerlerine göre farklı olanı bulması ve ne açıdan farklı olduğunu açıklaması istenir. Örneğin, üç cansız eşyanın yanına bir hayvan resmi konabilir ya da üç geometrik şeklin yanına bir çiçek veya üç balık resminin yanına bir kuş resmi koyarak farklı olanı bulması istenir.

FBENZER İKİ RESİM ARASINDAKİ FARKLARI BULMA:

Birbirine benzeyen ama aralarında küçük farklılıklar bulunan iki resim çocuğa gösterilir. Bunların arasındaki farklılıkları çocuğun bulması istenir.

SOSYAL ÖYKÜ

HALİL İBRAHİM ATEŞ - ÖZEL EĞİTİM ÖĞRT.

Öğrencinin öğretmeni, ebeveyni, okul psikolojik danışmanı ya da bireyin kardeşleri tarafından da uygulanabilir. Sosyal öykünün uygulanacağı çocuklarda aşağıdaki şartları asgari düzeyde sağlıyor olması, yöntemin etkililiğini arttıracaktır.

- 1- Zihinsel yetersizlikten az etkilenmiş veya sınır düzeyde zihinsel yetersizliğe sahip bireyler
- 2- Kendisine okunan metni iyi düzeyde anlıyor olması (Okunanı anlama becerisi)
- 3- Kitap okumaya veya kendisine kitap okunmasına karşı isteği bulunması
- 4- Öyküyü kendi okuyacak çocuklar için iyi düzeyde okuduğunu anlama becerisi

Peki 'sosyal öykü nedir?'

Sosyal öyküler bir özel eğitim öğretmeni olan Carol Gray (1994) tarafından otizmden etkilenmiş çocukların sosyal durumları daha iyi anlamaları için geliştirilmiş kısa ve bireyselleştirilmiş öykülerdir. Bu öyküler farklı sosyal durumlar ile ilgili sosyal bilgi ve ipuçlarını çocuğun doğru olarak anlamasına yardımcı olur ve sosyal durumun kim, ne, nerede, ve kiminle gibi özel sorularına yönelik olarak bilgi aktarır.

Sosyal öyküler öğrencilerin gelişim özelliklerine göre 5-10 cümle arasında değişebilir. Okuma hızı ve okuduğunu anlama becerisi yüksek bir öğrenci için bir sayfada 2-3 cümle olabilirken, daha ağır gelişim geriliği gösteren çocuklar için sayfada 1 cümle ile de hazırlanabilir, gerekli görülürse fotoğraf da eklenebilir.

Sosyal öyküler rutin durumlarda ortaya çıkan değişiklikleri açıklamak, akademik becerileri öğretmek, uyum becerileri edindirmek, sosyal durumları ürktücü olmayan bir yolla açıklamak, ve saldırgan ya da takıntılı davranış gibi problem davranışların üstesinden gelmek gibi farklı amaçlar için kullanılabilirler.

SOSYAL ÖYKÜ YAZARKEN VE UYGULANIRKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR:

1- Öykü tamamlandıktan sonra, içeriğe uygun bir başlık koymak gerekir. Günaydın demekle ilgili bir öykü yazılmışsa başlık 'Günaydın demenin önemi' olabilir mesela.

2- Sosyal öykü 6 cümle türünden oluşmaktadır.

Betimleyici Cümle	Yansıtıcı Cümle	Yönlendirici Cümle	Kontrol Cümlesi	Doğrulayıcı Cümle	İşbirlikçi Cümle
Ne, nerede, ne zaman, nasıl, niçin ve kim (5N1K) sorularının yanıtlarını içeren ve sosyal öykülerin geliştirilmesinde belirleyici olan cümledir (Gray, 2002; Gray ve Garand, 1993; Wheeler, 2005). Örnek: Bazen öğretmenim evde yapmam için bana ödev verir.	Bireyin kendisi dışındakilerin ilgili sosyal durumla ilgili düşüncelerinin, duygularının, inançlarının ve görüşlerinin tanımlandığı cümledir (Gray ve Garand, 1993; Washburn, 2006). Örnek: Yemeğim bittikten sonra "eline sağlık" dersem annem çok mutlu olur.	Bireyi, kendi davranışlarını yönetmesi için yönlendiren uygun tepkinin tanımlandığı cümledir (Washburn, 2006). Örnek: Yolda tanıdıklarımın karşılaştığım zaman "merhaba" demem gerekir.	Bilgiye ulaşmak ya da bilgiyi tekrar çağırarak kullanılmak için kişisel stratejileri tanımlayan, bireyin sosyal duruma uygun olan davranışını açıklayan cümledir (Gray, 2002; Quirnbach, 2006). Örnek: Yemeğim bittikten sonra ellerimi yıkamayı hatırlamaya çalışacağım.	Genellikle içinde yaşanılan kültürü ve ortak değerleri ifade eden ya da diğerlerinin genel olarak düşüncelerini içeren cümledir (Carbo, 2005). Örnek: Birisi benimle bir şey paylaştığında, "Teşekkür ederim" demek güzeldir.	Söz konusu amaca ulaşmada anne-babaların, kardeşlerin, akranların ve uzmanların bireye nasıl yardım edebileceklerini anlatan cümledir (Carbo, 2005; Gray, 2002). Örnek: Ödevlerimi yaparken babam bilmediğim konuları anlatarak bana yardım eder.

3-Öğretim zamanı: Çocuk rahat ve güvenli bir hissettiği ortamda bulunmalıdır. Çocuk öyküde hedeflenen davranışı uygulamadan hemen önce sunulmalıdır. Mesela iyi geceler deme becerisi çalışılacaksa yatmadan önce okunmalıdır öykü. Öykü okunmadan önce çocuğa bu öyküyü senin için yazdım veya hadi şimdi seninle iyi geceler demekle ilgili bir öykü okuyalım denmelidir. Öykü sunulduktan sonra, öykünün anlaşılıp anlaşılmadığını kontrol için soru cevap kısmı yapılmalıdır.

4-Öyküyü Silikleştirme: Öğrenci kendinden yapması beklenen hedef davranışı belli oranda kendi yapmaya başlamışsa silikleştirmeye başlanabilir. Sosyal öyküyü silikleştirme işlemi yönlendirici cümleyi öyküden çıkartarak veya yönlendirici cümleye (öğrenciden tamamlaması beklenir) koyarak yapılabilir veya öykünün okunma sıklığı azaltılabilir.

Hemen Üzülmeyin.
Çünkü otizm
**bir hastalık
değildir.**



ÖRNEK

OVUNCAKLARI TOPLAMANIN ÖNEMİ

“Ben ödevimi yaptıktan sonra odamda oyuncaklarımla oynamayı çok severim (betimleyici cümle). Oyuncaklarımı toplama zamanı geldiğinde annem bana oyuncakları toplama şarkısını söyler (betimleyici cümle). Bazen ben çok eğlenirim ve oyuncaklarımla oynamaya devam etmek isterim (betimleyici cümle). Oyuncaklarımla oynamaya devam etmek istesem bile, onları toplamaya çalışacağım (yönlendirici cümle). Oyuncaklarımı topladıktan sonra bahçede oynamaya çıkabilirim (betimleyici cümle).

Ben oyuncaklarımı topladığımda annem ve babam çok mutlu olur (yansıtıcı cümle).

Annem ve babam oyuncaklarımı toplamamı istediğinde oyuncaklarımı toplamam çok güzel bir davranıştır (doğrulayıcı cümle).”

Gül, O.S. (2011)

"OTİZMİN TEDAVİSİ SEVGİ VE EĞİTİMDİR"

KAYNAKLAR

Gül, O.S. (2011) Ailelerce Sunulan Sosyal Öykülerin Otistik Spektrum Bozukluğu Olan Ergenlerin Sosyal Becerilerine Etkileri

Gül, O.S., İftar, T.E. (2012) Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Olan Bireyler için Sosyal Öykülerin Kullanımı. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi 2012, 13(2) 1-20

<https://www.storyboardthat.com>



Okul öncesi eğitim, normal gelişim gösteren ve özel öğrenciler adına “çocuğunun öğrenme yaşantıları” kazandırması için önemli bir zaman dilimidir.

Zihin bu dönemde öğrendiği bilgileri ve becerileri yaşamın temel taşı olarak kullanır. 0 -6 yaş çocuğun kişiliğinin % 70'nin oluştuğu dönem olması sebebiyle okul öncesi eğitim çok önemlidir. Bu süreç, çocuğun öğrenmeye en açık olduğu dönemdir. Okul öncesi eğitimin önemindendir ki, özel eğitim öğrencilerine ülkemizde 36 aydan sonra okul öncesi eğitim zorunlu hale getirilmiştir.



Özel eğitim gereksinimli çocuğun tüm gelişimini desteklemek adına tüm ülkede olduğu gibi ilimizde de özel bireylerin eğitimi için 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Hayme Ana Özel Eğitim Anaokulu açılmıştır.



Okulumuzda Hafif Düzey Otizm, Hafif Düzey Zihinsel Yetersizlik, Orta-Ağır Düzey Zihinsel Yetersizlik sınıflarında eğitim-öğretim faaliyetlerimize devam etmektedir. Ayrıca bu sınıflarımızda tersine kaynaştırma dediğimiz normal gelişim gösteren öğrencilere de eğitim verilmektedir.

Sonuç olarak okul öncesi eğitim alan her çocuk, eğitim hayatına 1-0 önde başlar. Bu nedenle sürecin doğru değerlendirilmesi mutlu bireyler yetişmesinde kolaylık sağlamaktadır. |



Kocaman Korkularıyla Yüzleşen Küçük Bedenler İçin Ebeveynlere Notlar!...

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri

Uzm. Psikolojik Danışman Ayla GÜNEŞ KILIÇ

Kaygılandığımızda ne olur? Kaygıyı Tanıyın.

Vücudumuz.

Savaş ya da kaç tepkisini duymuşsunuzdur. Vücudumuzda, tehlike anlarında bu tepkilerden birini vermemizi sağlayan, vücudumuzu tepki vermeye hazır hale getiren bir yerleşik alarm sistemi bulunmaktadır. Terleme, mide bulantısı, baş ağrısı, titreme, baş dönmesi, üşüme gibi fiziksel değişimler yaşanabilir. Bu tür değişimler vücudumuzun endişelendirici durumlara verdikleri tepkilerdir ve herkeste bunların hem çeşidi hem de zamanlaması farklı olabilir. Bazı insanlarda bu tepkiler diğer insanlara göre daha kolay kendini gösterebilmektedir. Bazen gerçek bir tehlike olmaksızın da vücut tepki verebilmektedir; ama vücutta hissedilen etki gayet rahatsız edicidir.

Duygularımız.

Endişelendiğimizde bazen hayal kırıklığı, yalnızlık hissi, hüznün gibi duygu durumlarına kapılabiliriz.

Düşüncelerimiz.

Düşüncelerimizin çoğu gelecek ve gelecekte işlerin yolunda gitmeyeceği ile ilgilidir. Kaygılı çocuk “Ya olursa” diye düşünmekten kendini alıkoyamaz. “Ya bana gülerlerse”, “Ya ne yapacağımı şaşırırsam” gibi düşünceleri yönetmek yetişkin bireyler için de oldukça zordur.

Davranışlarımız.

Bu tür durumlarda istemeden de olsa ilk yapmak isteyeceğimiz şey bizi kaygılandıran şeyden uzak durmak olacaktır. Kısa süreliğine bu, çözüm olabilir iyi de hissettirebilir; ancak uzun vadede endişe kaynaklarıyla tekrar karşılaşma ihtimalini ortadan kaldırmayacaktır. Kaçmak, başa çıkmamızı sağlayacak olan kaynaklarımız görmemizi, bunları değerlendirmemizi engeller. Bu nedenle kaygıya kapılmış olan çocuk da kendini tekrar tekrar güvende hissetmek için “Beni almaya geleceksin değil mi?”, “Bir şey olmayacak değil mi?” gibi sorulara vereceğiniz “Evet” cevapları yeterli olmayacaktır.



Çocukların Endişelerini Yönetmelerine Yardımcı Olabilirsiniz.

Kaygı, endişe ya da korku olarak adlandıığımız duygulara sebep olan durumları tamamen ortadan kaldırmak mümkün olmayacaktır. Bu nedenle, bu duyguların hep var olma ihtimalini kabul edip, günlük hayatımızı güçleştirmeyecek düzeyde **kalmasını** sağlamak daha gerçekçi bir hedeftir.

Çocuklarınızla bu hedefi gerçekleştirmeniz için işinize yarayabilecek bazı önerilerimiz var. Bunları gerektiği zaman açıp kullanabileceğiniz bir acil durum paketi olarak düşünebilirsiniz.

Çocuğunuzun Fizyolojik Tepkilerini İnceleyin.

Çocuğunuzun kaygılandığında kendi vücudunda meydana gelen değişimleri anlamasına yardımcı olun. Adeta onun vücut haritasını çıkardığınızı ve işaretlemeler yaptığını düşünün. Kalbi mi hızlı atıyor, midesi mi bulanıyor yoksa elleri mi titriyor? Bu işaretleri sizin bilmeniz ve ona da öğretmeniz sayesinde ne zaman başa çıkma güçlerini kullanma zamanının geldiğini anlamasını sağlayacaktır. Ayrıca endişelenmekle hastalanmak arasındaki farkı da öğrenecektir; ki bu da ortada başa çıkabileceği, kendi güçlerini aslında aşmayan bir şeyle karşı karşıya olduğunu görmesini sağlayacaktır.

Herkesin endişeye kapılabileceğini açıklayın.

Çocuğunuzla onu neyin endişelendirdiği hakkında konuşun. Onun yaşlarındayken ya da şimdilerde yaşadığınız endişelerden örnekler vererek başka insanların endişelere kaygılara kapıldığını ve onunkilere benzer fiziksel tepkiler gösterdiklerini bilmesini sağlayın. Onun korkuları çoğu zaman size mantıksız geliyor olabilir; ancak çocukla kurulacak her tür iletişimde olduğu gibi bu konuda da onun duygularını kabul ederek işe başlamalısınız. Onu dinlemek için zaman ayırın.



Sakinleşmeyi öğretebilirsiniz.

Çocuğunuzun kendisini sakinleştirebilmesi için çeşitli yollar öğretmeyi deneyebilirsiniz. Bunu yaparken uzmanlardan öğrendiklerinizi ve kendinizin uyguladığınız ve işe yaradığını düşündüğünüz yöntemleri kullanabilirsiniz. Fiziksel egzersiz yamak çok faydalı bir yöntemdir. Bedende hissedilen duyguya uyumlu bir aktivite yapmak sakinleşmek için faydalı olabilir. Coşku hissettiğimizde yürüyüşe çıkmak, bisiklete binmek, gibi. Kaygının üst seviyede olduğu anlarda hızlı nefes alıp verme eğilimi gösteririz. Burundan derin nefes alıp ağızdan yavaş yavaş vermek (3'e kadar sayarak yapabilirsiniz) sakinleşmeye yardımcı olabilir. Evde ya da uygun olan başa bir yerdeyseniz. Avucunuzda sabun köpüğü yapıp buna üfleme veya pipetle suda köpük yapmayı deneyebilirsiniz. Vücudu yatıştırmak için en iyi yollardan biri de kasları gevşetmektir. Ellerinizi sıkıp bırakmak ya da omuzları yukarı aşağı hareket ettirmek her an yapabileceğiniz basit yöntemlerdir.

Düşünce odağını değiştirmeye çalışın.

İlgiyi dağıtmak, dikkat dağıtmak hem anlık olarak hem de uzun vadede işe yarayan bir yaklaşımdır. Bunu yaparken çocuğunuzun iyi tanıyor olmanız, en çok işe yarayacak olan yolu bulmanıza yardımcı olacaktır. Kitap okumak, müzik dinlemek, açık havada yürüyüş yapmak, resim yapmak, kutu oyunları oynamak, bahçe oyunları oynamak, arkadaşlarla bir araya gelmek gibi bir yol ihtiyacınız olan rahatlamayı sağlayacaktır.

Sevilen aktivitelerle uğraşıldığında endişeye yer kalmaz.

Korkulardan kaçmayın.

Korkulardan kaçmıyor olmak onlarla yüzleşmek anlamına gelir ki bu da çocukların anlamakta zorlanacağı bir durumdur. Çocuklarımızı korkularıyla yüzleşebilmesi için başa çıkma becerileriyle donatmanızın sebebi de budur ve gerçek bir korku yokken korktuğu şeylerden ilk zamanlardaki kadar korkmayana dek defalarca yüzleşmesi anlamına gelir. Korku kaynağı olan durum o kadar büyük bir sorun olarak görünmeyene kadar çocuğunuz başa çıkma stratejilerini kullanırken her defasında deneyim kazanır. Bu süreç sabır gerektirir; bu nedenle sonuca ulaşmak için acele etmemelisiniz. Korkuya sebep olan durumları en az etkili olandan nen çok etkileyene doğru bir sıralama yapabilir ve çocuğunuzun kendi hızını belirlemesine izin verebilirsiniz. Siz ebeveyn olarak süreci takip etmeli, çocuğunuzun desteklemeli, cesaretlendirmelisiniz.

Çocuğunuzun olumsuz düşüncelerinin yerine alternatif düşünceler edinmesine, işlevsel seçenekler üretmesine yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuz yüksek ihtimalle kaygılarının kökleşmesine sebep olan olumsuz düşüncelere sahiptir. Bu işlevsiz düşüncelerin yerine çözüme odaklı düşünceleri geçirmeleri için çocuklarınıza yardımcı olun. “Ya olursa” yerine “Olursa ne yaparsın?” gibi düşünme şekilleri işlevseldir. Çocuğunuz korktuğu durumun her an yaşanmasını beklerken yaşadığı kaygıdan kurtulacaktır; bunun yerine korkutucu durumların yaşanmasının normal olduğunu kabullendiği aşamayı geçmiş ve seçeneklerin arasından en iyi olanı görme, bunu deneme ve sonucunu değerlendirme aşamasına geçmiş olacaktır. Çocuğunuzla sohbet ederken “Ne olmasından korkuyorsun?”, “Ne ters gidebilir?” gibi sorular sorarak kendisini ifade edebilir ve içinden geçirdiği şeyleri kendi sesinden dışarıdan duymasını sağlayabilirsiniz.

Cevapları onun bulmasını ve seslendirmesini sağlayın. Küçük çocuklar tabi ki kendilerini konuşarak ifade etmekte nispeten daha fazla zorlanacaklardır; ancak her çocuk gelişim düzeyine uygun şekilde duygu ve düşüncelerini dışa vurabilir. Burada sizin sabrınız, iletişim kurmadaki hüneriniz mutlaka işe yarayacaktır. “Elimden gelenin en iyisini yapıp sonucu bekleyip göreceğim.”, “Denemeden bilemem.”, “Bu geçici.” bahsettiğimiz yararlı düşüncelere örnektir ve bunlar, mükemmel sağlamaz, sadece kaygılı olan düşüncelerden daha kolaylaştırıcı ve gerçekçidirler.

Model olmalısınız.

Sizin de mutlaka endişeli hissettiğiniz anlar olacak ve çocuklarınızın da bunlara tanık olacaktır. Bu tür durumlarda çocuğunuza öğrettiğiniz yol ve yöntemleri sizin de uyguluyor olmanız ve çocuğunuzun da bunu görmesi oldukça önemlidir. Bu sırada çocuğunuz öğretmeye çalıştıklarını yapıırken görme şansı olur, bu da öğrenmesini kolaylaştırır. Ayrıca sizin bu işi bildiğiniz algısını da yaratacaktır, inandırıcılığınız artacaktır.

Aşırı koruyucu görünmemelisiniz.

Bu süreçte eğer aşırı koruyucu görünürseniz ve aşırı güven verici olursanız ortaya çıkan tek sonuç, çocuğunuzun, gerçekten korunması gereken bir şeylerin olduğunu düşünmeye başlaması ya da bu düşüncesinin perçinlenmesi olur ki bu da isteyeceğiniz en son şeydir. Onun başa çıkabileceğini düşünerek ona yöntemler öğrettiğinizi unutmayın. Tek başına üstesinden gelebileceğine olan inancınızı ve rehberliğinize ihtiyaç duyduğu zamanlarda orada olacağınızı hissettirmelisiniz.

Diğer stres faktörlerini denetleyin.

Aile yaşamınızdan, evinizden kaynaklanan stres kaynaklarının olup olmadığından emin olursanız çocuğunuzun ve sizin enerjinizin farklı noktalara kanallize olmasını engellemiş olursunuz.



Çocuğunuzun kontrolünde olmayan stres kaynakları onun olumsuz düşüncelerinin harekete geçmesine sebep olabilir. Evinizin çocuğunuz için belirsizliklerden uzak olmasını sağlamaya çalışın.

Kendinizi de unutmayın.

Çocuğunuzla kaygı kaynaklı bu süreci yaşamak çocuğunuz için olduğu kadar sizler için de oldukça zordur. Sizin yaşadığınız yorgunluk, yılgınlık, stres, gerginlik gibi olumsuz duygu durumlarının çocuğunuzla iletişiminize yansıtacağını ve sizi amaçtan uzaklaştırabileceğini unutmayın. Kendinize nefes alabileceğiniz anlar ve alanlar yaratmanız oldukça önemlidir. Çocuğunuzun ihtiyaçlarından uzaklaştığınızı ve belki bunun bir lüks olduğunu düşünebilirsiniz; ancak siz iyi olduğunuz sürece çocuğunuzun iyi olabileceğini unutmayın. Derin bir nefes alıp suya tekrar dalıyormuşsunuz gibi düşünün.

Yardım Gerekebilir.

Ebeveyn olarak çabalarınızın yetersiz kaldığını hissettiğiniz bir an gelebilir. Buraya kadar anlattıklarımızın profesyonel olmayan çabalar olduğunu hatırlamalı ve hem çocuğunuzun hem de ailenizin yaşamını engelleyecek kadar büyük endişeler için psikolojik yardım alanında uzman bir profesyonelden yardım isteyebilirsiniz.

T.C SİNOP VALİLİĞİ SİNOP REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



İncedayı Mah. Okullar Caddesi. No:39 Sarı Saltuk And. Lisesi Yerleşkesi Merkez/SİNOP



0 368 261 47 28



<http://sinopram.meb.k12.tr/>



sinopram@hotmail.com



0 368 260 61 72



[ramsinop](https://www.instagram.com/ramsinop)



197751@meb.k12.tr