

*Özel Başakşehir Petek Koleji*

*Birleştirilmiş Genel Kapsamlı  
İlkokul ve Ortaokul Velileri İçin*

***Rehberlik Yazıları - 2***

# ***Çocuk ile İletişimde Alternatif Yaklaşımlar***

**HAZIRLAYANLAR:**

*İlkokul Rehber Öğretmeni - Betül UÇA  
Ortaokul Rehber Öğretmeni - Ayşen OĞUZ*

**2015-2016**









# Önsöz

Gelişim ve eğitim, hayat boyu devam eden bir süreçtir. Petek Koleji uzman kadrosu ile bu süreçte çocukların ilgi, yetenek, kişilik gibi özelliklerini tanıyarak; onların kendilerini gerçekleştirme çabasını desteklemektedir. Okulumuzda "Gelişimsel Danışmanlığın" önemi kavranmış ve bu konudaki bilgi ihtiyacının giderilmesi için 5-14 yaş arası çocuk ve ergenlerin toplumsal, duygusal ve kognitif özellikleri ele alınmıştır.

Bu özellikler ele alınırken öğrencilere yol göstermek, telkinde bulunmak, grup çalışmaları yapmak, test ve anket uygulamak, seminer vermek, öğrencilerin yetenek alanlarını keşfetmelerine yardımcı olmak, müşavirlik çalışmaları yapmakla beraber veliyle işbirliği içerisinde girilerek öğrencilerin gelişim basamaklarını sağlıklı olarak geçirmeleri amaçlanmıştır. Bunun için birinci dönem sizlere sunduğumuz "Rehberlik Yazıları-1" in devamı olarak "Rehberlik Yazılar -2" yi siz değerli velilerimiz için hazırladık.

Keyifli okumalar...



# İçindekiler



*Kendini  
Gerçekleştiren  
Çocuklar ve  
Psikolojik  
Danışmanlık*  
**8 - 9**



*Ergenlerde Kimlik  
Arayışı ve Bunalımı*  
**20 - 21**



*Bilgisayar Oyunları  
ve Zeka Gelişimi  
Üzerine Etkileri*  
**10 - 11**



*Düşüncelerimizi  
Nasıl Kontrol  
Edebiliriz?*  
**22 - 23**



*Çocuklarda  
Reddedilme  
Korkusu*  
**12 - 15**



*Kardeşler Arası  
Kıskançlıkta  
Anne- Baba  
Tutumları*  
**24 - 25**



*Sakinleştirici  
Seremoniler*  
**16 - 19**



*Lise Seçiminde  
Dikkat Edilmesi  
Gerekelenler*  
**26 - 29**



*Okul Çağındaki  
Çocuklarla  
Etkili İletişim*  
**30 - 31**



*2015-2016  
Petek Koleji  
Rehberlik  
Çalışmaları*  
**40**



*4. Rehberlik  
Yazıları-1*  
**44**



*Yaz Tatili Nasıl  
Değerlendirilmeli*  
**32 - 35**



*1. Rehberlik  
Testler*  
**41**



*5. Öğrenci ve Veli  
Görüşmeleri*  
**45**



*Renklerin  
Psikolojisi*  
**36 - 37**




*2. Grup  
Çalışmaları*  
**42**



*Marifetli  
Çocuk*  
**38 - 39**



*3. Seminerler*  
**42**



# ***Kendini Gerçekleştiren Çocuklar ve Psikolojik Danışmanlık***

Rehberlik ve psikolojik danışma, bireylerin kendilerini tanımalarına ve çevrelerine uyum sağlamalarına yardımcı olan, kişinin kendini gerçekleştirebilmesini amaçlayan, planlı ve uzmanlık gerektiren profesyonel yardım sürecidir.

Öğrencilere yönelik rehberlik hizmetlerinin ortak amacı, eğitim ve öğretim sürecindeki bütün alanların yanı sıra, arkadaş ilişkileri, aile ve toplum ilişkileri, gündelik yaşam kapsamında mutlu ve başarılı bir birey olabilmesi için öğrenciye gerekli desteğin sağlanmasıdır. Bu genel amaç, rehberlik ile ilgili çok sayıda kaynakta "kendini gerçekleştirme" olarak ifade edilmiştir. Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları, ait olma ve sevgi ihtiyacı, değer ihtiyaçları bilişsel ihtiyaçlar, estetik ihtiyaçlar ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı yer alır. "Kendini gerçekleştirme" ihtiyacı Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine



göre en üst sırada yer almaktadır. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirmeye yönelik duyduğu ihtiyaçtır. En yüksek düzeydeki insan ihtiyacı olan kendini gerçekleştirme, bireyin kendi yeteneklerini sonuna kadar kullanarak istediği yere gelebilme ve hedeflerine ulaşabilme isteği ve çabasıdır.

## **Kendini Gerçekleştiren Çocukların Özellikleri**

- Kendini çeşitli yönleriyle tanıır ve kabul eder, yaşantısını derinlemesine değerlendirebilir,
- Düşünce ve davranışları kendi görüş açısını yansıtır, doğal davranır,
- Gerçeği olduğu gibi algılayarak, içinde bulunduğu ortama uyum sağlar,
- İyi bir mizah anlayışına sahiptir, yeniliklere açıktır ve üretkendir,
- Genel olarak bütün insanlığın mutluluğu ve refahıyla ilgilenir, kendininkiler dışında diğer sorunlarla da ilgilenir,
- İnsanlarla anlamlı kişisel ilişkiler kurabilir, ancak yalnız kalabilme gücüne de sahiptir,
- Yaşamdan doyum alır.

## **Kendini Gerçekleştiren Çocuklara Yönelik Davranışlar**

- Yaşamı, yoğun ve özümseyerek yaşamak, yeni deneyimlere açık olmak,
- Dürüst olmak, görüşlerini rahat bir şekilde ifade etmek,
- Sorumluluk sahibi olmak; kendi seçtiği herhangi bir alanda veya konuda çok çalışmak.

Kendini gerçekleştirmiş insanın özellikleri, rehberlik ve psikolojik danışmanlık sürecinde kazandırılmak istenen özellikler ile büyük oranda örtüşmektedir. İnsan doğası bir bütün olarak ele alındığında duyguların da davranışlar ve dolayısıyla öğrenme süreçleri üzerindeki önemi yadsınamaz. Altı basamaklı eğitim anlayışımızda öğrenciler sadece bilişsel değil, duyuşsal ve toplumsal boyutları ile ele alındığı için, duyuşsal değerlendirmeler ve duyuşsal destek büyük önem kazanmaktadır.

Çağdaş eğitim yaklaşımında Petek Koleji'nin amacı sadece eğitim vermek değildir. Okulumuz, öğrencilerin gelişimini her yönden desteklemeyi amaçlayan, eğitimin her kademesinde öğrenciye destek sağlayan, öğrencinin ruh sağlığını koruyan bir kurum olma amacındadır. Çağdaş eğitim anlayışında eğitim, bireyin bedensel, duyuşsal, zihinsel ve sosyal yeteneklerini hem kendisi hem de içinde yaşadığı toplum için geliştirmesini amaçlar. Bu yönüyle eğitimin ve rehberliğin nihai amaçları benzerdir. Her ikisinde de bireyin kendini gerçekleştirmesi sağlanmalıdır.

Bizler de Petek Koleji olarak öğrencilerimizin kendini gerçekleştiren bireyler olmaları için elimizden geleni yapmaktayız.



# **Bilgisayar Oyunları ve Zeka Gelişimi Üzerine Etkileri**

Bilgisayarın iyi tarafı çok olmakla birlikte, yanlış kullanımında zararı da çok olmaktadır. Birçok çocuğun erken yaşlarda bilgisayarla tanışması, bilgisayarı kullanarak meraklandığı bir konuda araştırmalar yapıyor olmasını değil de, onunla türlü türlü beyin için zararlı oyunlar oynamasını görüyoruz. Bilgisayar kullanım saati o kadar artıyor ki çocuklarımızın dışarıda yaşatlarıyla oynamak, kitap okumak, hatta yemek yemek gibi yapması gereken temel işleri aksatmasına neden oluyor. Hatta son zamanlarda internet ve bilgisayar bağımlılığı o kadar ileri gitti ki; bazı bireyler için bir hastalığa dönüştü ve "internet bağımlılığı" olarak literatüre girdi.

Çağımızda bütün insanlar bilgisayara günden güne daha muhtaç hale geliyor. Bilgisayar kullanmak nerdeyse okumak yazmak kadar önemli bir ihtiyaç haline geldi. Çocuklarımızın yaşamlarını sürdürecekları zamanda ise bilgisayar hayatımıza çok daha fazla girmiş olacak. Çocuklarımızı yaşantımıza

bu denli giren bilgisayarlardan izole etmek imkânsız olduğuna göre, onların özellikle eğitim alanında bu makineden en iyi biçimde yararlanması için çaba harcanmalıdır. Uygun düzenlenmiş bilgisayar programları ile çocuklar kendi yaş, hız ve bilgi düzeylerine göre yepyeni keşifler yapabilecekler, kendi bilgi ve deneyimlerini ortaya koyabileceklerdir. Örneğin beş-altı yaşındaki çocuğunuz mouse (fare) yardımıyla renkleri ve şekilleri, büyüklükler vb. yeni tasarımlar stiller geliştirebileceği programlar kullanabilirler. Yaptıkları işin sonucunu anında görebildikleri için bilgisayar programlarıyla yetişmeleri çok daha hızlı olur.

Bilgisayar programı ya da oyunlar seçilirken saat sınırlaması yapılmalıdır. Hafta içi, çocukların normal hayatını değiştirmeyecek şekilde 20-25 dk, hafta sonu ise en fazla 45-60 dk. ailenin kontrolünde oynanmalıdır. Eğer ki süre sınırlaması yapılmazsa, zeka geliştirici bilgisayar oyunları seçilse bile olumsuz etkiler görülebilir.

Bilgisayar oyunları seçilirken çocuğun gelişim özelliklerine uygun, zekayı geliştiren, süreli olan, ailece oynanabilen bilgisayar oyunları seçilmelidir. Bu oyunlardan ailelere önerebileceğimiz bazı oyunlar;

Satranç, kızma birader, bil bakalım, emlak oyunları, jenga, 100-500 parçalı puzzle, maketler, monopolly, scrabell, tabu, çilgin çubuklar, amiral battı, sudoku, eğitici ve zekayı geliştirici özellikteki hazırlanmış bilgisayar oyun cdleri, aile içi oynanabilecek oyunlardır. Bu oyunlar ile çocuklarda;

- Başarma ve başarısızlıkla baş edebilme,

-Oyun esnasında strateji geliştirebilme,

- Kendini motive etmeyi öğrenme,

- Aile içi iletişimin artması (grup oyunlarında),

- Problemleri davranışların azalmasını,

-Kabul edildiğini görmek,

-Başarılı olma isteğinin artması gibi olumlu durumların görülmesini sağlar.

Peki, çocuğun gelişim özelliklerine uygun olmayan bilgisayar oyunlarının olumsuz etkileri neler olabilir?

Onlara kısaca göz atalım:

- Bilgisayarın beyin için faydalı taraflarının karşıtı olarak zararlı - şiddet içerikli - hızlı bilgisayar oyunları ile sürekli uyarılan çocuklara günlük yaşamdaki olaylar monoton gelir. Düşünün bir kere bilgisayarda saniyelerle yarışacak kadar hızlı hareket eden çocuğunuz için evde ya da okulda yapılacak bir etkinlik ne kadar durağan ve sıkıcı gelir.

- Elektronik oyuncaklar ve bilgisayar oyunları, çocukların tüketici birey olarak yetişmesini sağlamakta, evdeki eşyalarla veya doğada bulunan malzemelerle yapılan oyuncaklardan mahrum bırakmaktadır.

- Bir çocuğun uzun süre ve aşırı derecede bilgisayar kullanması bağımlılık yaratabilir. Bu bağımlılık, özellikle zihinsel gelişmeyi olumsuz etkiler.

- Uzun süre bilgisayar başından kalkmayan çocuğun arkadaşları, aile bireyleri ve çevresi ile olan iletişimi, sosyal ilişkileri bozulur, gelişemez.

- Şiddet ve korku dolu bilgisayar oyunları çocukları saldırgan yapabilir. Adam öldürme, bombalama, vahşet gibi şiddet dolu sahneler çocukları şiddete yönlendirebilir. Bunun için yukarıda belirttiğimiz tarzda oyunların seçilmesi gerekmektedir.

- Çocuk çok fazla zaman harcadığında bilgisayar başında abur cubur

ve sağlıksız besinler yemeye başlayabilir. Hareketliliği azaldığı için duruş bozuklukları, obezite gibi rahatsızlıklar görülebilir.

- Aşırı bilgisayar kullanımı ile çocuk tembelleşir, dikkatini toplamakta güçlük çeker, algılama yeteneği tek yanlı ve sınırlı kalır. Bu olumsuz gelişmeler, çocukta davranış bozukluklarını ve öğrenme zorluklarını da beraberinde getirir.

Sonuç olarak; bilgisayar oyunlarının çocuklar üzerindeki negatif etkilerini azaltmak için, ebeveyn kontrolü gereklidir. Ebeveynler çocuklarının ne tip oyunlar oynadığı konusunda çok dikkatli olmalıdır. Anne ve babalar, çocuklarına oyun alırken zeka gelişimini destekleyen, yaşlarına uygun oyunlar almalıdır.

Ebeveynlerin dikkat etmesi gereken en önemli noktalardan biri de, çocuklarının bilgisayar oyunları için harcadığı zamandır. Çocuğun bilgisayar oyunları alışkanlıklarını gözlemlemek için, oyunlara ilişkin tüm cihazları evin görünür bir yerine yerleştirilmeli ve daha çok ailece oynanan bilgisayar oyunları tercih edilmelidir. Son olarak çocuklarla bilgisayar oyunlarından ne kadar oynaması gerektiği açıklanmalı ve seçtiği oyunlarda yönlendirici olunmalıdır.

# Çocuklarda Reddedilme Korkusu

Korku, çocuğun gelişim süreci içerisinde sıkça yaşadığı duygulardan biridir. Anne ve babalar, çocukları hangi yaşta olursa olsun onların korkuları karşısında kendilerini çaresiz hissedebilirler. Oysa korku duygusu yaşamın bir parçasıdır. Hayatın akışı içinde her insan korku deneyimini kendi kendisine yaşar. Korku, tehlikelerden korunmak için gerekli bir duygudur. Korkan kişi, daha dikkatli olur ve kendini olası tehlikelere karşı koruyabilir.

Çocukların korkuları, yaşlarına göre farklılık gösterir. İlk yıllarda ani gürültü ve sestense korkan bebek, büyüdükçe anne baba ve yakın çevresi ile geliştirdiği ikili ilişkilerden kaynaklanan korkular yaşamaya başlar. Terk edilme korkusu ve ayrılık korkusu gibi... Yakın çevresinden aldığı uyarılar doğrultusunda televizyon, video ve bilgisayarda izlediği görüntülerden kaynaklanan korkular da ortaya çıkabilir. Ayrıca hastalık, ölüm ve hayalet korkusu gibi korkulara okul öncesi dö-nemde sıklıkla rastlanır.

Korkan insan bazen gözlerini fal taşı gibi açar, bazen de sınıksız yumar. Tüyleri diken diken olur veya vücudundan ter boşanır. Yüzü kızarır, kalp atışları hızlanır, elleri titrer veya soğur. Eğer, çocuğunuzun korkuları günlük yaşantısını olumsuz etkileyecek boyutlardaysa bir uzmana danışmanız iyi olacaktır.

Çocuklar, korkuları ile birlikte kabul edilmek ve ciddiye alınmak isterler. Çocuğunuz, korkuları ile yüzleşebilmek için sizin desteğinize ihtiyaç duymaktadır. Eğer ona güvendiğinizi ve her koşulda yanında olduğunuzu hissettirirseniz yavrunuzun sağlıklı bir birey olarak yetişmesini sağlayabilirsiniz. Sizi model alan çocuğunuz böylelikle, kendine güvenmeyi ve başkalarını desteklemeyi de öğrenmiş olur. Çocuğunuzun yaşına ve cinsiyetine uygun açıklamalarla onun korkuları ile başa çıkmasını kolaylaştırabilirsiniz.

İlerleyen yaşlarda çocuklar, toplum içindeki rollerinin bilincine varmaya başlarlar. Kendilerini herhangi bir grubun içindeki bir birey olarak algılarlar ve bu grupta varlıklarını sürdürmek, orada kabul görmek için çabalarlar. İnsanın kendi ailesi içindeki konumu genellikle kendiliğinden oluşur. Ama okulda, ya da arkadaş grubunda sürekli kendini kanıtlama, koruma ve savunma durumu söz konusudur. Reddedilme, ceza alma ve sevginin esirgenmesi hususlarında endişe ve korku duyma durumu ortaya çıkar.

Bu tür sosyal korkularla baş edebilmek için anne, baba ve çocuk arasındaki güven duygusunun belli bir ölçüye ulaşmış olması çok önemlidir. Çocuk, kendisini aile dışı dünyaya, yaşatları arasına ve okulun sorumluluk ortamına ne kadar çok yönlendirmişse ailesinden alacağı destek de o kadar büyük önem taşır.

Bir yandan okulun ve evin beklentilerini yerine getirmek zorunda olmak, bir yandan da kendi istediği doğrultuda hareket etmeyi istemek çocuğu zor durumda bırakır. İşlerin önemini kavrayıp bunları davranışlara yansıtılabilmek, çocuğun kendi yeteneklerine olan güvenini güçlendirmek bu gelişim döneminde anne babanın gerçekleştirebileceği en önemli yardımlardır.

## **Reddedilme Korkusu ile İlgili Anne-Babalara Bazı Öneriler**

- Korkunun nedenlerini araştırın. Ev içinde baskıcı tutum olup olmadığını kontrol edin.
- Çocuğunuzun girişkenlik için zorlamayın. Aksi halde reddedilme korkusu sosyal fobiye dönüşebilir.
- Çocuğun tepkileri karşısında sert tepkilerden kaçının. Korkularından dolayı, çocuğu ayıplamak ve utandırmaktan kaçının.
- Çocuğunuzun dinleyin. Bazen bir çocuğun reddedilme korkusu, biri onu dinleyince ve korktuğu durumla ilgili doğru ve yeterli bilgi verilince azalabilir.
- Çocuğunuzun herkesin korkuları olduğun ve herkes gibi onunda bu korkuları yenebileceğini söyleyin.
- Çocuğunuzun örnek olun. Kendi korkularınızın karşısında sakın bir tutum sergilemeye çalışıp, nasıl başa çıktığınızı çocuğunuzun göstermeye çalışın.

• Çocuğunuzun kendine güvenini güçlendirin. Kendine güven korkuyu yenmeyi büyük ölçüde kolaylaştırır. Bunun için sözel pekiştireçleri sık kullanabilirsiniz.

• Aşırı koruyucu ve kollayıcı tutumları gevşetin. Aksi takdirde reddedilme korkusu tetiklenir.

• Kendi işini kendisinin görmesini sağlayın.

• Çocuğunuzun sabırlı davranın ve korkularını yenmesi için süre tanıyın.

• Korkuları bastırmaya ve bir korkuyla başka bir korkuyu yenmeye çalışmayın.

• Korkuyu hafifletmek amacıyla "Erkek adam hiç korkar mı?", "Sen artık kocaman oldun" gibi sözlerden kaçının.

• Korkuyu asla bir disiplin aracı olarak kullanmayın.

Çocuğunuzun reddedilme korkusu ile ilgili hayata geçirebileceğiniz bazı etkinlikleri Stiefenhofer şöyle önermiştir:

## **1. ETKİNLİK: DUYGU SAATİ**

Duygular hakkında, özellikle de korku duygusu hakkında konuşmak bazı çocuklara zor gelir. Birlikte bir duygu saati yaparak çocuğunuzun duygularını başkaları ile paylaşması konusunda ona yardımcı olun. Yuvarlak bir karton parçası alın ve bunu farklı bölümlere ayırın. Her bir bölüm bir duyguyu gösterecektir. Bu bölümleri çeşitli renklere boyayın. Siyahın anlamı "Üzgünüm!", yeşilininki "Sevinçliyim!", kırmızınıninki "Kızgınım!", sarınıninki ise "Korkuyorum!" olabilir. Çocuğunuzla birlikte renklerin tek tek ne anlama geldiğini belirleyin. Bu duygu saatinin ortasına bir gösterge

tutturun ve saati çocuğunuzun odasının kapısına asın. Bundan sonra çocuğunuz, üzgün olup olmadığını, birlikte yapacağınız bir geziyi sevinçle karşılayıp karşılamayacağını, sınavdan korkup korkmadığını bu yöntemle anlamanıza imkan tanıyacaktır. Direkt olarak söylenememiş olan olumlu ya da olumsuz duyguları, artık bu saate bakarak öğrenip ona göre davranabilirsiniz.

## **2. ETKİNLİK: BEN NELER YAPABİLİRİM?**

Eğer bir çocuk kendisinden şüphelenme sürecini yaşamakta ise şu işlem kendisine çok yardımcı olacaktır: Çocuğunuz, eline bir kağıt parçası almalı, ne gibi yeteneklerinin olduğunu ve zayıf yönlerinin neler olduğunu bu kağıda yazmalıdır. Eğer yazmayı henüz bilmiyorsa bunları resim yaparak göstermelidir. Böylece kendi işleri ve arkadaşlıkları konusunda daha objektif bir bakış açısına sahip olur. Kafasını, sürekli ön plana çıkmakta olan hatalara ve yetersizliklere takip durmaz. Başkaları tarafından reddedilme korkusu, kendi kişiliğinde sevimli ve değerli yönler de olduğu görüşü ile yer değiştirebilir.

## **3. ETKİNLİK: OLAYLARA YAŞANMIŞ GİBİ BAKABİLMEK**

Pek çok olay, aradan biraz zaman geçtikten sonra yeniden düşünülüp incelendiğinde eskiden uyandırdığı endişeyi kaybetmiş olur. Hemen herkesin dramatik bir gün olarak

hatırladığı ilkokula başlama günü, sonradan düşünüldüğünde çok gülünç gelir. Bunun için aradan bir iki yıl geçmesi bile yeterli olur. Eğer çocuğunuzun önünde, üstesinden gelinmesi zor gibi görünen bir olay yer alıyorsa onunla yakın bir zamanda gerçekleşecek olan bu olayın gerisinden bakacağınız bir oyun oynayın. Olanları gözünüzde canlandırın. Örneğin, bir sınavın tıpkı diğerleri gibi geçip gideceğini ve bir hafta sonra önemini kaybetmiş olacağını ve insanın içinde uyandırdığı duygunun korkudan çok rahatlatma duygusu olduğunu düşünün. Bu düşünce ile içinde bulunulan durum aslında değişmiş olmamaktadır ama bu oyun ve sizin paylaşımlarınız sayesinde çocuğunuzun korkusu gözle görülür bir biçimde azalmış olur.





# *Sakinleştirici Seremoniler*

Çocuklarının bitip tükenmeyen enerjileri karşısında ebeveynlerin zaman zaman çaresiz kaldıkları ve çocukları ile nasıl başa çıkacaklarını bilmedikleri bir gerçektir. Okul öncesi çağları, çocukların en hareketli dönemini oluşturur. Normal çocuklardan farklı olarak bazı çocuklar "aşırı hareketli" olarak tanımlanırlar. Bu çocukların dikkat süreleri kısadır ve çabuk sıkılırlar. Bir masalı sonuna kadar dinleyemez, oyuncakları ile oynayamazlar.

Günlük yaşamın getirdiği zorluklarla boğuşmak zorunda olan anne ve babalar, çocukları ile paylaştıkları sınırlı zamanlarını en iyi şekilde değerlendirmek durumundadırlar. Aşırı hareketlilik çeşitli sebeplerden kaynaklanabilir. Eğer çocuğunuzdaki sorun nörolojik (sinirsel) bir sebebe bağlı değilse, eğitim yöntemleriyle



çocuğunuza sakinleştirip rahatlatmanız ve onunla olumlu bir iletişim kurabilmeniz her zaman mümkündür.

Çocuğunuza iyi niyet, anlayış ve sabırla yaklaşıp olumsuz eleştiri yerine, olumlu yaklaşımı tercih edebilirsiniz. Hareketli çocuklar, kararlı ve dengeli bir disipline diğerlerinden daha çok ihtiyaç duyarlar. Bu yüzden onun günlük programını kendi koşullarınıza göre belirleyip uygulayın. Böylelikle sizin talimatlarınızı kolaylıkla yerine getirebilirler. Enerjilerini harcamaları için onlara fırsat verin ve onları başarabilecekleri etkinliklere yönlendirmeyi ihmal etmeyin. Eğer onun hoşlanacağı etkinlikleri baş başa gerçekleştirebilirseniz, onunla yakından ilgilenme fırsatını da bulmuş olursunuz. Çocuğunuzu sakinleştirmek için bazı öneriler şunlardır:

- Günlük program hazırlayın ve onu uygulayın.
- Çocuğunuzun öfke krizlerine ilgi göstermeyin ve sakin olun.
- Çocuğunuz olumlu davranışta bulunduğu anda ona ilgi gösterin.
- Çocuğunuzun üzerine fazla düşmeyin.
- Çocuğunuzu sürekli "yapma" uyarısı ile kısıtlamayın. Ancak belli kuralları koyun.
- Çocuğunuza karşı sabırlı ve kararlı davranın. Onunla faydalı diyalog kurmanın yollarını arayın.
- Çocuğunuzla taklit oyunları oynayarak onun rahatlamasını sağlayın.
- Çocuğunuzu su, resim ve boyama etkinliklerine yönlendirerek duygularını dışa vurmasını sağlayın.
- Çocuğunuzu başarılı olabileceği alanlara yöneltin. Spor, resim, müzik vb.

• Çocuğunuzun yaşlıları ile arkadaşlık kurmasına fırsat verin.

• Çocuğunuza açık havada oynamaya fırsatı vererek enerjisini harcamasına yardım edin.

• Çocuğunuzun olumsuz davranışları da bulunmasının sebeplerini bulmaya çalışın.

Birlikte oynanan bir oyun, beraber yapılan bir resim veya günü noktalandıran küçük bir hikaye... Bütün bunlar her gün yaptığımız ve çok tabii karşıladığımız seremonilerdir. Bu seremoniler, günün akışını düzenleyerek bazı şeylerin başlangıç ve bitişinin işaretini verir. Bunlar, koşuşturmalar arasında verilen molalardır ve insana hem huzur verirler hem de kişinin kendisini biraz geri çekip kafasını toparlama fırsatı bulmasını sağlar. Çocuğunuz için sürekli tekrarlanan ve düzenli olarak yapılan böyle törenler düzenleyin ki o da kendisi için bir sükûnet, gevşeme ve konsantrasyon imkanı kazansın.

İşte sizin ve çocuğunuzun rahatlayacağı, sakinleştiren seremonilerle ilgili M. Stiefenhofer'den birkaç etkinlik

## **1.ETKİNLİK: İÇ İÇE GEÇEN HALKALAR ÇİZMEK**

Başlangıç ve bitiş noktası olmayan yuvarlak çizgiler, sonsuzluğun ve sürekli tekrarlanışın bir sembolüdür. Bu tarz çizgiler kişi üzerinde rahatlatıcı bir etki bırakır. Tıpkı, suya atılan bir taşın birbirini takip eden halkalar oluşturması gibi. Çocuğunuza boş bir kağıt ve boya kalemleri verin. Ondan, dairesel

çizgiler çizmesini isteyin. Bu çizgiler, içeriden dışarıya doğru halka halka genişlemelidir. Mesela salyangozun iç içe geçen kıvrımları gibi. Buna benzer bir örneği çocuğunuz da bulabilir. Resmi yaparken renklerin birbirini izleyişi ve zemini şekillendirme gibi işler tamamen ona kalmıştır. Bu arada önemli olan bir şey daha var ki o da resim yapılan ortamın gevşetici bir atmosfer olmasıdır. Çocuğunuz yaptığı resme yoğunlaşmalı, sakin bir şekilde çalışabilmelidir.

## **2.ETKİNLİK: SAKİNLEŞTİREN TİTREK IŞIKLAR**

Titrek ışıklar saçarak yanan bir mum, insanın üzerinde, sakinleştirici özel bir etki bırakır. Eğer gerekiyorsa çocuğunuzun içinde sakinleşmesini istediğiniz odayı biraz karartın. Bu bir öğle uykusu zamanı, bir yatağa gidiş saati veya ev ödevlerini hazırlamaya başlangıç saati olabilir. Sıcak mum ışığı ile aydınlanan yarı karanlık odayı ve alevleri seyre dalmak onu yatıştıracaktır. Mum ışığında çocuğunuz, günün yorucu ve stres dolu faaliyetleriyle vedalaşacaktır. Bu seremoni için 5-10 dakikalık bir süre belirleyin ki çocuğunuz bu dinlenme seansında gevşemiş olsun ve bir sonraki faaliyete rahatça geçiş yapabilsin.

## **3.ETKİNLİK: KOLAJ MANDALA**

Kolaj mandala yapmak, özellikle büyük çocukların çok hoşuna gidecektir. Bunun için değişik türde eski dergiler, gazeteler ve her türlü renkli kağıt, küçük yuvarlaklar ve köşeli şekiller halinde kesilir veya yırtılır. Sonra bu parçalar şekillerine ve renklerine göre



gruplara ayrılır. Düzenleme kriterlerini çocuğunuzun kendisi belirlemelidir. Yeterince kağıt parçası toplayıp bunları sınıfladığı zaman mandala yapımına başlayabilir. Bunları kağıt üzerine yapıştırırken çok dikkatli olmalıdır. Hatta önceden bazı tasarımlar yapması iyi olur. Çünkü düşünülmeden yapılan bir hareket veya kağıtlar arasında dikkat çeken bir boşluk, bu sanat eserinin kötü görünmesine neden olacaktır. Bu çalışmalar sonunda çocuğunuzun ne kadar olağanüstü bir renk duygusuna sahip olduğunu göreceksiniz ve hayretler içinde kalacaksınız.

## **4.ETKİNLİK: SÜKÛNET SARKACI**

Bir saatin tık takları, bir sarkacın düzenli gidiş gelişleri insanı gevşetir ve sakinleştirir. Çocuğunuzun odasında onu gevşetmek üzere hazırlanmış ve belirli bir yeri olan sarkaç türü bir nesne ya da ormanda veya oyun sahasında kurulan böyle bir sarkaç aynı etkiyi yapabilir. İçine kum doldurduğunuz bir bez torbayı ipele bir ağacın dalına bağlayın. İpin boyu torbanın bir sarkaç gibi ileri geri gitmesine yetecek kadar uzun olsun. Yerde, ağacın altında çocuğunuz için rahat bir yer hazırlayın, buradan yukarı bakarak sarkacı izleyebilirsiniz. Sarkacı yalnız gözleri ile takip etmeli ve bu arada düzenli nefes almalıdır. Birkaç dakika sonra gözlerini kapayabilir ve sarkacın hareketlerini hayalinde izlemeye devam edebilir. Aynı zamanda kapalı gözlerle sarkacın nasıl yavaş hareketlerle ileri geri gittiğini de hissedebilir.





# ***Ergenlerde Kimlik Arayışı ve Bunalımı***

Kimliğin inşası bir binanın inşasına benzer. Kimlik algısı doğumdan itibaren hatta anne karnındaki süreçlerden etkilenir. Kişinin kendine bakış açısı kendi kimliğini tanımlaması hayatın erken dönemlerinden itibaren yaşadığı tecrübelerle şekillenir. Her bir tecrübeyi binanın bir tuğlasına benzetebiliriz. Bu tuğlalar ne kadar yerli yerinde ne kadar düzgün olursa o bina da o kadar sarsılmaz ve sağlam olacaktır. Binanın kolon ve kirişlerini ise doğuştan gelen genetik ve mizaç özelliklerimize benzetebiliriz. Dolayısı ile genetik yapı ve sonradan oluşan şekillenmeler bizim kimlik yapımızı şekillendirir.

Kimlik arayışı ergenlik döneminde belirgindir. Çocukluktan erişkinliğe geçişte farklı bir birey farklı bir kimlik ortaya çıkacaktır. Bu farklı kişiliğin gelişiminde kimlik arayışı olması beklenen bir sonuçtur. Kimlik arayışı sonucunda ergen birey "Ben kimim?", "Nasıl bir kişiyim?", "İleride nasıl bir kimliğim olacak?", "Aile içindeki yerim

nedir?”, “Toplum içindeki yerim nedir?” gibi sorular sormaya başlayacaktır.

Önceleri çocukluk dönemine ait duygu ve düşünceleri olan genç birey artık idealleri, hedefleri olan çevrenin beklentilerinin arttığı bir birey haline gelmiştir. Kendini tanıma arayışı kimlik bunalımı şeklinde yorumlanabilir. Bu sorular ergen birey tarafından sık sık sorulacak ve kimlik bunalımı çözümlenmeye başlayacaktır. Ergenlik dönemi sürecinde bu sorulara cevaplar yavaş yavaş bulunmaya başlanacaktır. Kimlik arayışı esnasında bir takım düşünsel karışıklıklar söz konusu olabilir. Zamanın ilerlemesi ile birlikte kimlik bunalımı daha da azalacak ve ergen birey sorduğu bu soruların cevabını tam anlamıyla bulacaktır. Ergenlik döneminin bitişinde düşünsel karışıklıklar yerini netleşmeye ve kendi kimliğini daha iyi kavramaya bırakacaktır. Kimlik arayışı döneminde yaşanabilecek sorunlar karşısında sabırlı olmak gerekir. Kendini tanımlamaya çalışan ve kişilik gelişimi devam eden ergen bireyde bazı içsel çatışmalarda yaşanabilir. Bu durumda anne babalara düşen görev zor ve sıkıntılı dönem geçiren ergenlere destek olmak ve dönemin zorluklarını birlikte atlatmaya çalışmak olmalıdır.

## **Sağlıklı Bir Kimlik Gelişimi**

Kişinin kendi kendini tanımlaması başkalarının da onun nasıl tanımladığı ile ilişkilidir. Başkalarının bakış açısı kendi bakış açınızla etkilidir. Bu açıdan sağlıklı bir kimlik açısından kişinin kendine olan bakış açısının iyi olması gerekir. Kendini olumlu, yararlı, üretken, değer verilen, ilgi gören, beklenen, varlığı hissedilen bir konuma koyması gerekir. Kişi kendinde oluşturduğu

bu olumlu duyguları kendi kimliği ile bütünleştirir. Anne babalarında bu kimlik algısını pekiştirmeleri gerekir.

- Ona saygı göstermek,
- Sevmek,
- Varlığını önemsemek,
- Olumlu yönlerini vurgulamak,
- Negatif mesaj vermemek,
- Başarılarını fark etmek,
- İyi yönlerini konuşmak,
- Onun aile içinde değerli olduğunu hissettirmek önemlidir.

Kimlik algısı ne kadar olumlu olursa kişilik bozukluğu süreci yaşanmayacaktır. Kişilik bozukluğunun hayatın erken dönemlerine dayanan süreci vardır. Bu sürecin negatif olması kişilik bozukluğunun sebeplerindedir. Bu açıdan çocuk ile yaşanacak ebeveyn -çocuk ilişkisi aile- çocuk dinamikleri, aile-ergen iletişim şekli sağlam kişilik yapısına yardımcı olur. Gençler kendilerini değerli olduklarını hissettikleri yerlerde güvende hissederler. Değer verilen, olumlu duygular yaşayan yerlerde rahat ederiz. Eğer çocukları çok eleştirir ve ona karşı çok tepkili olursak bizden uzaklaşacaktır. Bu sebepten çocuklarla iletişimin kaliteli olması gerekir.



# ***Düşüncelerimizi Nasıl Kontrol Edebiliriz?***

Düşüncelerimizi dinlemeye oldukça fazla zaman ayırırız. Bu düşüncelerin bir kısmı kendimizle, yaptıklarımızla ve gelecekte neler olabileceği ile ilgilidir. Bu düşüncelerin çoğunu, özellikle olumsuz olanları hiç sorgulamadan doğru olarak kabul ederiz. Böylece;

\*Olumsuz düşünceler kafamızda daha yüksek sesle çınlar.

\*Bu düşüncelerin sesini kısıp diğer düşünceleri dinlemek zorlaşır.

\*Onları ne kadar çok dinlersek; olumsuz duygularımız o kadar artar ve çabalamaktan vazgeçeriz.

Öncelikle olumsuz düşüncelerimizi fark edip, kullandığımız düşünce hatalarını belirlememiz yararlı olur. Bu düşünceleri sınyarak bulgulara bakmak düşüncelerimizi daha dengeli bir hale getirecektir.

Bazı kişilerde bu olumsuz düşünceler ve düşünce hataları gün boyunca o kadar çok tekrarlanır ki, durup bunları belirlemeye ve doğruluklarını sınamaya fırsat kalmaz. Çok sık tekrarlandıkları için onları ilk fark ettiğimiz anda durdurmak gerekir.

Düşüncelerimizi kontrol etmenin birkaç yolu vardır. Bu yöntemleri her zaman kullanmak pek kolay olmayabilir. Bunu fazla dert etmeyin. Eğer bu yöntemler arada sırada işe yararsa daha sık kullanabilirsiniz.

### ***Dikkati Başka Yönlere Çevirmek***

Bazı durumlarda kendinizi huzursuz hissedersiniz ve olumsuz düşünceler içinde olduğunuzu fark edersiniz. Böyle zamanlarda kısa süreli de olsa bir rahatlama hissetmek istersiniz. Böyle durumlarda dikkati başka bir yöne çevirme tekniği yararlı olabilir. Dikkati başka yöne çevirme tekniğinde aklınızı başka bir konuya odaklamak için eğitirsiniz. Olumsuz düşünceleri ve endişelerinizi dinlemek yerine, aklınıza düşünmek istediğiniz başka konuları getirirsiniz.

Dikkatinizi başka bir yöne çevirmeyi çeşitli şekillerde başarabilirsiniz.

### ***Gördüklerinizi Tarif Etmek***

Bu teknik gördüğümüz şeyleri kendi kendinize detayları ile tarif etmeyi içerir. Bunu mümkün olduğu kadar çabuk yapın, etrafınızdaki renkler, şekiller, kokular, sesleri düşünün.

### ***Düşünce Bilmeceleri***

Düşünceleri bir başka yöne çevirmenin bir yolu düşünce bilmeceleri kullanmaktır.

Örneğin

\*123'ten geriye 3'er 3'er saymak

\*Soyadınızın harflerini geriye doğru söylemek

\*En sevdiğiniz grubun şarkılarının ismini saymak

\*Tuttuğunuz takımın oyuncularının adını saymak gibi

### ***Kendini Meşgul Etmek***

Bazı insanlar bir işle çok meşgul olduklarında olumsuz düşüncelerinden uzaklaşabilirler. Bilmeceler çözmek, bilgisayar oyunu oynamak, müzik dinlemek, televizyon seyretmek yararlı olabilir.

### ***Kendi Kendinle Baş Etme Konuşmaları***

Olumsuz düşünceler sıklıkla endişe ve mutsuzluk yaratır. Kafanızdaki olumsuz düşünceleri dinlemek yerine kendi kendinizle sakinleştirici konuşmalar yaparsanız daha rahat, daha güvenli hissedebilirsiniz. Sıkıntılı zamanlarımızda endişelerinizi ve korkularınızı dinlemek yerine, kendinize tekrar tekrar güven veren olumlu mesajlar verebilirsiniz.

### ***Olumlu İç Konuşma***

Genellikle başarılı olduğumuzda kendi kendimizi övmekten kaçınıyoruz. Olumlu iç konuşma başarılarımızı fark etmeniz için yararlı olabilir. Olumlu iç konuşma her ne kadar her şeyi mükemmel yapmasanız da yapabildiğiniz bazı şeyler olduğunu kendi kendinize hatırlatmaktır.

### ***Düşünce Durdurma***

Bazı durumlarda olumsuz düşüncelerinizi durdurmanız mümkün olabilir. Bunun için kendi kendinize "dur" diyebilirsiniz.

### ***Sesi Kısma***

Bir başka düşünce durdurma yolu kafanızın içindeki olumsuz seslerin bir teyipten geldiğini hayal etmek ve daha sonra bu teybin sesini hayalinizde kısmaktır.

Aynı yöntemi olumlu düşüncelerinizde de kullanabilirsiniz. Nasıl mı? Teybin sesini yükselterek.

### ***Düşünceleri Atma.***

Kafanızda sıklıkla tekrarlanan olumsuz düşünceleri bir kâğıda not edin. İsterseniz resmini de çizebilirsiniz. Daha sonra bu kâğıdı iyice buruşturun veya küçük parçalar haline gelene kadar yırtın ve çöpe atın.

Unutmayın! Düşüncelerimiz duygularımızı dolayısı ile de davranışlarımızı etkiler.



# ***Kardeşler Arası Kıskançlıkta Anne- Baba Tutumları***

Kardeşler arasındaki bağ kültürümüzde çok değerli gibi görünse de bu ilişkinin temelinde 'rekabet' her zaman bulunmaktadır. Çocukların bu rekabetlerinin temelinde anne ya da babaya yalnızca kendilerinin sahip olma, onları başkalarıyla paylaşmak istememe gibi düşünceler yatar. Kardeş ilişkilerinin temelinde iki önemli etken vardır. Bunlardan birincisi, annenin tutumu; ikincisi ise çocuğun sıra, yaş, cinsiyet gibi özellikleridir.

Kendinden büyük ağabey ya da ablaları olan çocuklar tam olarak anne ile özdeşim kuramayabilirler. Bu noktada annenin tavrı oldukça önemlidir. Bir anne çocukları arasında eşit davranmaya çalışıyorsa ve bu durum o annede kaygı oluşturuyorsa ortada eşit dağıtılan bir sevgi olmasına rağmen



anneninin kaygısı sebebiyle çocuklar bu sevgiyi tam olarak hissedemezler. Çünkü çocuklar arasındaki rekabet, annelerinin çocukları arasında eşit olup olmamasına ilişkin kaygıya dayanır. Aksine rahat ve kaygısız annelerin çocukları kardeşler arası rekabeti daha çabuk tolere ederler. Şunu da eklemek gerekir ki kardeş kıskançlığı annenin iki uç davranışında yani annenin çok ihmalkar olması ile bu konuda çok kaygılı olmasında önemli bir hal alır.

Kardeş ilişkilerinde babaların rolü anneye göre daha azdır. Baba daha çok anneyi destekleyici bir otorite konumundadır.

Kardeş ilişkilerinin temelinde yatan faktörlerden biri de sıra ve cinsiyettir. İlk çocuk genellikle en özen gösterilen bununla beraber de deneyimin en az hatta olmadığı çocuktur. Kardeşler gelene kadar ilk çocuk tektir ve en değerlidir. Ancak bir kardeş geldiğinde yeni doğana doğal olarak gösterilmesi gereken özen ve ayrılması gereken zaman daha çok olacağından tabiri caizse 'Çocuğun pabucu dama atılmıştır.' Bu durumu etraftaki bazı insanların şaka olarak ifade etmesi ya da bir şekilde ilk çocuğa hissettirmesiyle çocuk için daha sıkıntılı bir süreç oluşmaya başlar. Bazı anneler ilk çocuğa kıskanmasın diye sözde dikkat ederler hatta olması gerekenden fazla sorumluluk yüklerler. " Sen abisin/ ablasın.", "O daha çok küçük, sen kocaman oldun. "gibi şeyler söylerken büyük çocuğun küçük çocuğu bir abi/ abla olarak ezmesine, ona büyüklük taslamasına ortam hazırlarlar ve buna izin verirler. Burada asıl olması gereken anne ve babanın çocuğa yapacağı açıklamadır.Bu açıklama gergin ya da samimiyetsiz görünecek kadar da yumuşak olmamalıdır. Çocuğa bir kardeşlerinin olacağını, bu kardeşin de o küçükken nasıl bakıma ihtiyacı varsa o kadar bakıma muhtaç olduğunu; ancak

bu süreçte onun da her türlü ihtiyacını elinden geldiği kadar karşılayacağını anlatması gerekir. Bu açıklamadan sonra da anne, konuşmasına uygun olarak davranmalı ve küçük bebekle ilgilenirken büyük çocukla da eskisi gibi ilgilenmelidir. Çocuğun bu yeni duruma alışması için anne uygun bir zemin oluşturmalıdır. Bu zemin, büyük çocuğa uygun, yerinde ve çok ağır olmayan kardeşle ilgili bir sorumluluk olabilir. Çocuk kardeşle ilgili bakım ya da korumaya dair küçük sorumluluklar alırsa, sevgisini kardeşine rahatlıkla aktarabilecek ve kardeşine daha çabuk alışacaktır.

Ortanca çocukta durum biraz daha farklıdır. Ortanca çocuk kardeşler arasında ne tam bir otorite sahibi ne de çocukluk yapacak küçük bir kardeş. Hem abi/abla hem de küçük kardeş olmanın çelişkisi çocukta hep mevcuttur. Aslında bu durum daha çok anne ve babanın ya da çevredeki insanların tutumuyla alakalıdır. Çünkü çocuklar bazı durumlarda 'sen abisin/ablasın niye böyle yapıyorsun?' diye yargılanırken bazı durumlarda da 'sen daha küçüksün!' gibi bir tavırla karşılaşırlar. İki den fazla çocuğu olan ebeveynlerin bu gibi durumlara dikkat etmeleri gerekir. Çocuğa gerekli açıklamalar yapılmalı ve bir abla/abi bir de küçük kardeş çelişkisi yaşatılmamalıdır.

Küçük çocuk genelde ailenin gözünde hep küçük kalan ve en çok şımartılan çocuktur. Bu durum da çocuğun benmerkezci tavırlar sergilemesine yol açarken de her zaman önünde bulunan ağabey ve ablalarına karşı kendini yetersiz hissetmesine neden olur.

Anne-babanın dikkat etmesi gereken en önemli konulardan biri de 'kıyaslamadır'. Çocuklar arasında yapılan kıyaslama çocuklar arası rekabeti ve doğal olarak kıskançlığı ciddi anlamda tetikleyecektir. Bunun için

ebeveynler her çocuğunun davranışını ayrı ayrı takdir etmeli ve her çocuğunun hatasını ayrı ayrı ele almalıdır. "Bak ağabeyin ne kadar çalışkan sen de çalışsana!" gibi klişeleşmiş bir söz çocuğu olumsuz etkiler. Eğer anne çocuğunun çalışmasını istiyorsa bunu diğer kardeşleriyle kıyaslamadan direk olarak uygun bir üslupla söylemelidir.

Sonuç olarak; başta da belirtildiği gibi çocuklar arasındaki kıskançlığa en büyük etmen ebeveynin ve esas olarak annenin tavrı ve tutumlarıdır. Her durumda çocuklarla ayrı ayrı ilgilenilmeli, onlara hayatlarında yaşayacakları değişikliklerle ilgili açıklamalar yapılmalı, kıyaslamalardan kesin bir şekilde kaçınılmalıdır. Anne baba arasındaki problemler de çocukların duygu durumlarını etkilediğinden çocuklara anne ya da baba yanında bir taraf olma baskısından kaçınılmalıdır. Ayrıca çocuklar arasında yapılacak cinsiyete ilişkin ayırım da çocuğu çok olumsuz etkileyeceğinden bu şekilde yapılan evlat ayırımlarından kaçınılmalıdır.



# *Lise Seçiminde Dikkat Edilmesi Gerekeneler*

Bütün sene mutlulukla, heyecanla, ümitlerimizle TEOG sınavını bekledik. Bir sınav maratonunun daha sonuna gelmiş bulunmaktayız. Öğrencilerimizle çok çalıştığımız sınav bitiminde akıllara en çok takılan sorulardan bir tanesi "Şimdi sınavıma göre tahminen hangi liseyi tercih edebilirim?" Bu soruyu takiben "Benim için en uygun lise nedir?", "Lise tercihi için en çok hangi noktalara dikkat etmem gerekir?", "İstediğim meslek için hangi lise daha uygun olur?" vb. sorularla karşılaşmaktayız. Velilerimiz için de en değerli varlıkları, çocukları için kaygıları oldukça yüksek. Onların da zihinleri "Çocuğum için hangi tür lise daha iyi olur?" sorusuyla meşgul.

Bazı öğrencilerimiz meslek liselerinden ticaret ve iletişim meslek liseleri, sağlık meslek liseleri, sosyal bilimler liseleri, endüstri meslek liseleri, imam hatip liselerini tercih ederken bazı öğrencilerimiz güzel sanatlar ve spor liselerini tercih ediyor.

Ayrıca diğer bir seçenek de öğrencilerin

ilgi ve yetenek alanlarına göre tercih edebilecekleri fen liseleri, anadolu liseleri seçenekler arasında yer alıyor.

Tercih yaparken zorlandığımız bu süreçte, anne-babaların öncelikli tercihi çocuğun kişisel özellikleri, hayattan beklentileri, hangi zekâ türüne daha fazla yatkın olduğu, yetenekleri, mesleki ilgisinin hangi yönde olduğunu dikkatle gözlemlenmelerini öneriyoruz. Anne-babalara bir başka tavsiye ise tercih konusunun çok boyutlu olarak düşünülmesi gerektiği. Tercihler her öğrencide farklılık gösterecektir ancak velilerin ve öğrencilerin lise seçiminde dikkat etmesi gerekenler konusunda belirleyici unsurlar bulunmaktadır.

### ***Okulun Eve Olan Mesafesi***

Ev ve okul mesafesi oldukça önemli bir faktör. Çünkü seçeceğimiz en iyi okul yolda en az vaktin geçeceği bir okul da olmalı aynı zamanda. Öğrenciler evlerine uzak mesafede okul seçtiklerinde pek çok sorunla karşılaşabilmektedir. Okula giderken ya da dönüşte çok uzun süren yolculuk sonrası yorgunluk ve dinlenmeye vakit ayrılamadığı aşıkârdır. Böylece öğrencilerin akademik başarısının da düştüğü zaman zaman gözlemlenmiştir.

### ***Okulun Eğitim Müfredatı***

Tercih ettiğimiz her lise öğrencilerimize mesleki anlamda değişik kariyer planları sunuyor. Öğrencilerin öğrenim görmek istediği üniversite ve mesleğe göre lise seçiminde bulunmak da ayrıca önemli bir nokta. Örneğin çocuğunuz tıp ya da sağlık bilimlerinden herhangi bölüme ilgi duyuyorsa fen lisesine yönlendirmeniz doğru olacaktır. Ancak özel bir lise istiyorsanız seçeceğimiz lisenin eğitim müfredatıyla öğrencinin lise sonrasındaki hedefleriyle ilişkilendirilebilir olması oldukça önemli. İsteddiğiniz lisenin mezunlarının

hangi üniversiteleri kazandıklarına göz atmak da faydalı olabilir. Bunların haricinde tercih etmek istediğiniz lisenin alan tercihlerinde öğrencilere sundukları imkânlar da araştırılmalı. Bazı liseler dil sınıfları açmaz iken bazı liseler sosyal sınıflar açmayabiliyor.

### ***Sınıflardaki Öğrenci Sayıları***

Anadolu liselerinde yeni çıkan kararla dersteki öğrenci sayıları 34'den 40'a çıkarıldı. Liseleri tercih ederken gezilerinizde bir sınıfa düşen öğrenci sayısını sormayı ihmal etmeyiniz.

### ***Okulun Fiziki Yapısı***

Eğitim kurumlarının fiziki yapısının eğitimin kalitesini artırdığı şüphesiz karşılaşılan bir konu. Öğrencilerin akademik anlamda başarılarının artması sınıftaki kişi sayısı ve öğretmene ulaşmadaki kolaylığı ile mümkün olabilmektedir. Öğrencilerin araştırma yaparak ve yaşayarak öğrendikleri bilgiler daha kalıcı olmaktadır. Bunun için çeşitli fen laboratuvarlarının olması ve öğrencilerin öğrenmelerini kolaylaştıran mekânlarda eğitim görmeleri her zaman için birer avantaj haline geliyor. Ergenlik dönemi gereği risk faktörlerinin azaltılmasında koruyucu faktörler çok önemlidir. Koruyucu faktörlerden olan öğrencilerin spor ve sanat dallarına yetenekleri doğrultusunda yönlendirilme yapılması gereklidir. Seçim yapacağımız lise için sanat ve spor alanlarının olmasına da dikkat ediniz.

### ***Üniversite Başarısı***

Üniversite başarısında etkili olan en önemli faktör lisedir. Lisenin öğrencileri destekleme adına yaptığı ekstra çalışmalar, bire bir etütler, yarışmalar, sınavlar, bunların veli ile paylaşılması, rehberlik biriminin özverili çalışmaları önemini korumaktadır.



Sizler de lise seçimlerine karar vermeden önce liselerin üniversite yerleştirme oranlarına bakabilirsiniz.

### ***Yabancı Dil***

Globalleşen dünyada tek yabancı dilin dahi artık yetmediği düşünülürken ikinci bir dil günümüzde aranır oldu. Öğrencilerin dünyadaki gelişmeleri takip edebilmeleri, kendilerini geliştirmeleri bakımından yabancı dilin olması anne-babalar için artık olmazsa olmazlar arasında. Yabancı dil olarak İngilizce dışında diğer dillerin de öğretildiği liseleri detaylı olarak araştırılabilirsiniz.

### ***Sosyal Faaliyetler***

Veliler olarak öğrencilerin akademik başarılarının yanı sıra sosyal faaliyetlerine de önem verilmelisiniz. Öğrencinin kendini tanıması, kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yanlarını keşfetmesi, sorumluluk alması, özgüvenini yüksek tutması ve çevresiyle ilişkilerinin uyumlu olması da toplum tarafından beklenen unsurlardandır. Lise seçimleri yaparken çocuğunuzun sosyal faaliyetler alanında da kendisini geliştirebileceği alanların da olmasına dikkat edilmelidir.

Lise tercihleri her ne kadar karışık gözükse de sizler kendinize en uygun kriterleri belirledikten sonra tercihleriniz de o kadar kolaylaşacaktır.





# *Okul Çağındaki Çocuklarla Etkili İletişim*

Aile anne, baba ve onların çocuklarından oluşan en küçük toplumsal kurumdur. Sağlıklı bireylerin yetişmesi aile içi sağlıklı iletişim ile mümkündür. Her ailenin yapısı ve iletişim şekilleri farklıdır. Kimi aileler sorunlarıyla baş ederken, üzüntü ve sevinçlerini paylaşırken, kimi aileler bunu başaramamaktadır. Bu, aileyi oluşturan anne ve babaların kişilik yapıları ve iletişim şekilleri ile alakalıdır. Aile içinde iletişim, anne, baba ve çocuğun bilgi, düşünce ve duygularını birbirlerine ilettikleri ve bu ilettiklerini anlamaya, yorumlamaya çalıştıkları bir süreçtir. Okul çağı çocuklarla iletişim süreci ise ayrıca bir çaba gerektirmektedir. Okul çağı çocuğunun iletişimi artık yakın çevresiyle sınırlı değildir. Okulda birlikte olduğu insanlarla geçirdiği vakitlerde olumlu veya olumsuz birçok olay ve davranışla karşılaşmaya başlar. Çocuk okulda karşılaştığı birçok olay karşısında sevinç, üzüntü veya korku gibi duyguları yaşar. O yüzden anne ve baba olarak gün içerisinde, uzun süre ayrı kaldığınız,

duygu ve düşünceler yüküyle eve gelen çocuklarımızla sağlıklı bir iletişim halinde olmalıyız. Yanlış ve yetersiz iletişim aile ve çocuk arasında sorunlara yol açmaktadır.

## **Anne ve Babaların Okul Dönemindeki Çocuklarla Yaptığı İletişim Hataları**

- Çocuğun ne söyleyeceğini dinlemek yerine o esnada ne cevap vereceğini ya da onu nasıl ikna edeceğini tasarlamak.
- Gereğinden fazla ve suçlayıcı bir takım sorular sormak "Bu kaçınıcı söz verişin?", "Düşük notlarını düzelteceğini söylememiş miydin?" gibi sorular çocuğun doğru düşünmesine, sorunun nereden kaynaklandığını bulmasına ve bu yeteneği kazanmasına katkı sağlamaz. Tam tersine çocuğun savunmaya geçmesine, duygu ve düşüncelerini gizlemesine yol açar.
- Çocuğun duygu ve düşüncelerini dikkate almamak. Olaylar karşısında ne hissettiğini önemsememek.
- Eleştirel bir dil kullanmak.
- Çocukları hatalı davranışı yerine topyekûn eleştirmek. Hatalı davranış yerine topyekûn eleştirilen çocukların öz saygısı azalır yani kendini değersiz görür.
- "Akılsızsın!", "Başarısızsın." gibi çok fazla olumsuz sıfat kullanmak. Çok fazla olumsuz sıfat kullanılması zamanla çocukların davranışlarını olumsuzlaştırır.
- Gereğinden fazla akıl ve öğüt vermek.
- Tehditkâr konuşmak. "Odamı veya masanı toplamazsan olacakları sen

düşün." gibi konuşmalarla gözdağı vermek.

• Alaycı konuşmak . Birçok anne-baba, çocuklarında gördükleri hatalı davranışı onunla alay ederek giderebileceklerini düşünürler ve böyle davranırlar. Alay çocuk üzerinde manevi bir baskı oluşturur ve davranış bozukluklarına neden olur. Sonraki yıllarda bir birey olarak toplumla olan ilişkisinde zorluk yaşayabilir.

- Çocuğun yapabileceği şeyleri anne babanın üstleniyor olması. Yapılan araştırmalara göre aşırı koruyucu ebeveynlerin çocuklarında özgüven eksikliğine rastlanılmaktadır.
- Sen dilini kullanarak mesajlar vermek. "Beni sinirlendiriyorsun!", "Çok dikkatsizsin", "Saygısızca davranıyorsun" gibi cümleler kullanıldığında çocuk da kendini savunmak zorunda hissedecek ve benzer karşılıklar verecektir.

## **Anne ve Babalara Sağlıklı İletişim İçin Öneriler**

- Anne ve babalar olarak kendi beklentilerinizi, davranışlarınızı, ilişki biçimlerinizi, yaşama ve olaylara bakış açılarınızı gözden geçirmelisiniz. Kendinizde bir eksiklik hissediyorsanız ilgili kitap ve dergi okumalı, okulda verilen seminerlere katılmalı, öğretmenlerden ve alanında uzman kişilerde destek almalısınız.
- Çocuğunuza güvenmeyi öğrenin ve bunu sergileyin ki o da kendisine güvensin.
- Çocuğunuzu önce iyice dinleyin daha sonra gerekiyorsa ikna etmeye çalışın.

• Çocuğunuzun doğru düşünmesini sağlamak ve problemi kendisinin çözmesine yardımcı olmak için yargılayıcı ve suçlayıcı soruları bir tarafa bırakmanız gerekmektedir.

• Onun duygu ve düşüncelerini dikkate alın. Yaşadığı veya tanık olduğu bir olay karşısındaki duygularını açıklamasını isteyin.

• Açık ve net ifadeler ile duygularınızı kontrol ederek hataları dile getirin.

• Başarıları için ödüllendirin, doğru davranışlarını övün.

• Çocukları gerektiği zaman eleştirmekten kaçınmayın. Kişiliğini değil hatalı olan davranışını eleştirin. Eleştirirken "Ben Dilini" kullanın.

• Çocuklarla vakit geçirirken nitelikli vakit geçirmeye çalışın.

Anne- baba olarak sizi model alan çocuklarınıza tatlı dilinizle, etkin dinlemenizle, onlara duyduğunuz saygı ve sevgiyi göstererek örnek olun. Her çocuk değerlidir ve her çocuk kendisini anlayan, sorunlarına yanıt bulan, sevinçlerini ve üzüntülerini paylaşan bir aile ortamında yetişmek ister. Çocuklarınızı bir birey olarak kabul edin iletişiminiz daha sağlıklı olacaktır.



# Yaz Tatili Nasıl Değerlendirilmeli

Yoğun geçen bir eğitim yılının sonuna yaklaştığımız şu günlerde yaz tatili ile ilgili düşüncelerimizi sizlerle paylaşmak istedik. Tatil; yılın yorgunluğunu atarken, çocuklarımıza zihnen ve bedenen dinlenme imkanları sağlarken, onlarla daha fazla birlikte olma ve daha fazla paylaşım içinde bulunabilme fırsatı bulabileceğiniz bir dönem. Çocuklarınıza vermek istediğiniz mesajları oyun aracılığıyla verebilmeniz için tatilde uzun uzun zamanınız olacaktır.

Yıl boyunca çocuklarınızın başarılı olabilmesi için en az onlar kadar sizlerde emek sarf edip yorulduunuz. Şimdi yine birlikte dinlenip eğlenmenin ve gelecek senelerin daha başarılı geçebilmesi için planlamalar yapmanın zamanıdır. Onlarla empati kurmaya çalışın. İzin verin geçirdiği senenin yoğunluğunu üstünden atabilsin. Birlikte bol bol zaman geçirmeye çalışın. İmkânınız varsa birlikte bir tatil yapın. Çocuğunuz için onun yerine plan yapmayın, onunla birlikte planlayın. Çocuğunuzun farklı ilgi ve yetenek



alanlarını keşfedebileceği farklı etkinlik fırsatları oluşturmaya çalışın. Yeni değişik uygulamaları deneyebileceği ortamlarda bulunmasını sağlayın. Çocukların gelişim çağını yaşadıkları bu dönemde sağlıklı, sağlam bir fiziki yapıya ihtiyaçları var. Onlara mutlaka, kendilerine uygun sporları yapma imkânı tanıyın. Bu şekilde geçirilen bir tatil hem sizler hem de çocuklarınız için rahatlatıcı, eğlenceli ve verimli olacaktır.

Tatil döneminde her çocuk anne-babası ile birlikte etkinliklere katılmaktan keyif alır; özellikle de eğer yapılacak etkinliklerin planını birlikte yapabilirlerse. Tatil dönemi çocuklar için her gün yapmak zorunda kaldıkları işlerden uzaklaşmak için bir fırsattır. Bizler kendimiz için nasıl tatil hayalleri ve planları yapıyorsak çocukların da planları vardır. Ancak onların planları tüm gün televizyon seyretmek ya da bilgisayar oynamak olduğunda, ki böyle olması muhtemeldir, anne-baba olarak doğru bir yönlendirme yapmak, hem keyif alacakları hem de kişisel olarak gelişimlerini destekleyecek fırsatlar sunmak önemlidir.

Tatil dönemi hiçbir şey yapmadan tüm günü televizyon karşısında pasif bir şekilde geçirmek anlamına gelmemelidir. Televizyon ve bilgisayar ile geçirilen saatler ancak uygun şekilde planlandığı zaman çocuğun eğlenmesi, dinlenmesi, deşarj olması, üretkenliğini geliştirmesi için fırsat oluşturulabilir. Ancak sınırsız ve kontrolsüz bir şekilde tüm zamanını bireysel olarak ekran karşısında geçirmek çocuğun hem bilişsel hem de sosyal gelişimini olumsuz olarak etkileyecektir.

Aşağıda, tatilinizi planlarken göz önünde bulundurmanız gereken gelişim alanları ve örnek faaliyetler bulunmaktadır. Siz, kendi koşullarınıza ve çocuğunuzun ilgilerine göre bu faaliyetleri daha da çoğaltabilirsiniz.

Bilişsel Gelişim için	Bedensel Gelişim için	Duygusal-Sosyal Gelişim için
<ul style="list-style-type: none"><li>- Birlikte kitap okumak,</li><li>- Bulmaca / Sudoku çözmek,</li><li>- Resim yapmak,</li><li>- Satranç, kızma birader, bil bakalım, emlak oyunları, jenga, 100-500 parçalı puzzle, maketler, monopolly, scrabell, tabu, çılgın çubuklar, amiral battı, vb. oyunlar oynamak.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Spor faaliyetleri (basketbol, futbol, tenis, yüzme vb.)</li><li>- Bisiklete binmek,</li><li>- İp atlamak,</li><li>- Oyun oynamak.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aile sohbetleri,</li><li>- Piknikler,</li><li>- Birlikte film izleyip üzerinde konuşmak,</li><li>- Arkadaşları ile bir araya gelmesi için ortam oluşturmak</li><li>- Tiyatrolar,</li><li>- Şehir turlarına, müzelere, camilere, bilim merkezlerine gitmek.</li></ul>

Tatil süreci içinde paylaşımlarınızı arttırabilmeniz, çocuklarınızın ilgi, yetenek ve değerlerinin farkına varmanız ve bu farkındalık doğrultusunda ileriki yıllar için doğru yönlendirmeler yapabilmeniz için sizlere birkaç etkinlik örneği vermek istedik.

#### HİKÂYE TAMAMLAMA:

Herkesin katılacağı bir hikâye oluşturun. İlk olarak biri "Ormanda akşam olmak üzereydi, geceyi geçirmek için güvenli bir yer bulmaları gerekiyordu." gibi cümle ile hikâyeyi başlatır sonra herkes sırayla birkaç cümle ekleyerek hikâyeyi devam ettirir. Önceki cümlelere dikkat edilerek hikâye devam ettirilir. Aileden biri hikâye yazıcı olabilir ve anlatım bitince tüm aile baştan hikâyeyi okuyarak keyifli bir zaman geçirebilir.

#### BAŞKASININ GÖZÜYLE ANLATMA:

Aile bireylerine "Sizi en iyi tanıyan kimdir?" sorusu yöneltilir. Bu sorunun cevabını düşünmeleri ama grupta paylaşmamaları istenir. Sonra tüm katılımcılardan kendilerini en iyi tanıyan kişinin yerine geçerek (Eş, kardeş, anne veya baba gibi) kendisini tanıtmaları istenir. Yani o kişinin ağzından kendisini anlatacağıdır. Katılımcılardan sırayla sahneye gelerek, "Eşime göre ben...", "Anneme göre ben ..." gibi cümlelerle katılımcılardan kendilerini tanıtmaları istenir. Her katılımcıya kendisini tanıtmaları için üç dakika verilir. Kişinin kendisi ile ilgili düşünceleri ile ailesinin düşünceleri arasında değerlendirme imkanı sunar.

#### EVDE DEFİNE AVI:

Evde düzenlenecek bir define avı herkesin ilgisini çekecektir. Evin bir yerine bir define sandığı (içinde meyve olan bir sepet ya da ailece izleyeceğiniz bir film) saklayın. Çocukların bu define sandığına ulaşmasını sağlayacak ipuçlarını evin çeşitli köşelerine yerleştirin. Her ipucu notu bir sonraki ipucuna nasıl gidileceğini anlatır ve en sonunda ipuçlarını doğru çözen, defineye ulaşır.



#### GÖRSEL HAFIZA OYUNU:

Bir tepsiye evde bulunan küçük eşyalardan (toka, bozuk para, saç fırçası, cüzdan vb.) nesnelere toparlayın. Herkesin bunlara dikkatle bakmasını sağladıktan sonra tepsinin üstünü bir örtü ile kapatın ve herkesin aklında kalanları söylemesini isteyin. Listesinde en çok doğru olan oyunun galibi olacaktır. Bu oyunu dokun-hisset-tahmin et olarak da oynayabilirsiniz. Bu kez nesnelere bir torba ya da kutuya koyun, oyuncular ellerini kutuya sokup dokunarak nesnenin ne olduğunu tahmin etmeye çalışsın.

#### AVA ÇIKALIM:

Bu oyunda aile üyelerinden biri evde bulunabilecek bir ya da birkaç nesne ister, diğer oyuncular ev içinde ava çıkarak istenilenleri bulmaya çalışır, en çabuk ve istenileni tam olarak getiren puan kazanır. Örneğin "banyoda bulunan sarı bir şey, bir elma, bir de tenis topu" avına çıkalım."

#### KELİMEYİ TAHMİN ET:

Aile üyelerinden biri sözlükten bir kelime (günlük hayatta çok sık kullanılmayan) seçip okur. Diğer aile üyeleri bu kelimenin ne anlama geldiği ile ilgili tahminlerini kâğıda yazar. Sonra herkes tahminlerini paylaşır ve kelimenin gerçek anlamı ile bu tahminler karşılaştırılır.

#### AİLE ALBÜMÜ:

Eğer aile fotoğraflarınız bir albümde düzenli olarak durmuyorsa ya da tekrar düzenlenmesi gerekiyorsa bunu ailece yapmak eğlenceli olabilir. Fotoğraflardaki aile üyeleri hakkında sohbet etmek (kim kimdir?), fotoğrafları kronolojik sıraya dizmek, ailece eski günleri hatırlamak sizin için de anlamlı olacaktır.

#### TATİL ANI DEFTERİ:

Çocuklar ile birlikte gittiğiniz tatiller ile ilgili anılarınızı topladığınız anı defterleri oluşturabilirsiniz. Çocuğunuzun tatilde çekilen fotoğrafları, gittiğiniz yerden aldığınız kartpostalları yapııştırıp, başınıza gelen ilginç olayları yazı ya da resim ile deftere geçirmesine yardım edebilirsiniz.

#### KAĞIT KAPMACA:

Aile üyelerinin bir halka olmaları istenir. Herkes bir kâğıt üzerinde durmalıdır. Halkanın ortasında kalan bir kişi ise ebe olur. Ebe kendisinde olan bir özelliği söyler. (Örnek: Çok gülenler, inatçı olanlar, küpe takanlar, yüzük takanlar vb.) O özelliğe sahip olanlar yer değiştirmek zorundadır. Yer değişimi sırasında ebe halkadan birinin yerine geçmeye çalışır. Ortada kalan ebe olur ve özellik söylemeye başlar. Oyun bu şekilde 5 tur devam eder.

### YEMEK PİŞİRMEK:

Yapılması en kolay etkinliklerden biridir. Yemek hazırlığı hem çocuğunuzla keyifli zaman geçirdiğiniz hem de yeni bilgi ve becerilerin öğrenildiği bir etkinliğe dönüşebilir.

### ALIŞVERİŞ OYUNU:

Evde çocuğunuzla birlikte marketlerin alışveriş kataloglarını kullanarak alışveriş oyunu oynamak para kavramının öğrenilmesinde yardımcı olur. Evdeki pratiklerden sonra oyunu markete gidip gerçek hayata geçirebilirsiniz. Böylece çocuğunuzun basit matematik hesapları yapmasına, para kavramını öğrenmesine, bilinçli tüketim hakkında bilgi sahibi olmasına yardımcı olabilirsiniz.

### BİRLİKTE ÇALIŞMAK:

Ailece yapılacak işlerin bir listesini çıkarıp o günün projesini seçin; "dolapların düzenlenmesi, eski eşyaların ayrılması" gibi. İşin nasıl yapılacağını birlikte adım adım planlayın. İşleri planlamak ve sorumluluğu paylaşmak çocuğun bu becerileri günlük hayatında kullanmasına yardımcı olacaktır.

### AKŞAM YEMEĞİ SOHBETLERİ:

Akşam yemeklerini sohbet etmek, günün olaylarını paylaşmak için bir fırsat olarak değerlendirebilirsiniz. O gün işte yaptıklarınızı, sizi mutlu eden ya da kızdıran olayları anlatarak çocuğunuza model olabilirsiniz. Bu sayede çocuklar hem başlarından geçen bir olayı sıralı olarak anlatabilme hem de duygularını ifade edebilme becerilerini geliştirme imkânı bulur.

Verimli bir tatil geçirmeniz dileğiyle...

# Renklerin Psikolojisi

Elbise seçerken, araba alırken, evimizi döşerken fark etmeden seçimimizi ne etkiler? Neden denizi izlerken huzur duyar? Bahçede çiçekleri gördüğümüzde heyecanlanırsınız? Neden bazı restoranlarda acele yemek yerde hemen kalkarsınız? Neden sarışın insanlar bizde dikkat çeker? Hepsinin cevabı aynı: Renkler.

Renklerin, yaydıkları titreşimler yoluyla değişik hormonlar üzerinde farklı uyarıcı etkilerinin olduğu ve böylece ruh halimizi ve bedensel fonksiyonlarımızı etkiledikleri artık kanıtlanmış bir gerçektir. Hatta renklerin etkilerinden "kromoterapi" denilen bir tedavi yöntemi bile geliştirilmiştir.

Renklerin bilinen psikolojik etkileri şunlardır:

**KAHVERENGİ**, ABD Kansas Üniversitesindeki sanat müzesinde renklerin ziyaretçiler üzerindeki etkileri bir deneyle incelenmiştir. Duvar rengi beyaz olduğunda ziyaretçilerin yavaş hareket ettikleri, daha fazla müzede

kaldıkları görülmüş; duvarların renkleri kahverengiye döndürüldüğünde ise insanlar daha hızlı hareket ederek müzeden daha çabuk çıkmışlardır. Bu tepitten sonra dünyada ki tüm fast-food restoranlarının masa ve sandalyeleri kahverengiye, duvarları da yakın tonlara boyanmıştır. Yiyen hemen kalksın, yeni müşteriye yer açsın diye.

Kahverengi aynı zamanda toprak rengidir ve tevazuyu çağırır. Bu rengi giydiğinizde insanlar arasında kaybolup gidersiniz. O yüzden dikkat çekmek istediğiniz bir davette ya da toplantı da kahverengi giymemenizi öneririz.

KIRMIZI, iştah açar. O yüzden dünyadaki büyük gıda firmalarının logolarında çok sık kullanılır. Aynı zamanda (Adrenalin salgısına yol açtığı için) heyecanlandırıcı bir renk olan kırmızı, kan akışını hızlandırır ve tansiyonu da yükseltir.

YEŞİL, huzur ve güven veren bir renktir. Bankalar logolarında bu rengi çok kullanır. Ayrıca yeşil rengin üretkenliği arttırdığı gözlenmiştir. Batıda büyük otellerin mutfakları yeşile boyanmaktadır, aşçıların verimini artsın diye. Hastanelerde de sıklıkla kullanılan yeşil renk rahatlatıcı ve sakinleştiricidir. Mide ağrısını da azalttığı tespit edilmiştir.

SİYAH, gücü temsil eder. Fonda kullanıldığında karamsarlık hissi verir. Konsantrasyonu en çok artıran renktir. Einstein konsantre olabilmek için perdeleri siyah, gün ışığı almayan bir yerde oturmuş.

MAVİ, sakinlik simgesidir. Tansiyonu düşürür. Hastane personeli, polisler, gardiyanlar mavi giyerler. Araçlar mavi renkli taşların kan akışını yavaşlattığına inanırlar ve o yüzden nazar boncukları mavi renklidir. Sakinleştirici olduğundan intiharları azaltmak için korkuluklar maviye boyanır. A.B.D' de bir okulun duvarları turuncudan

maviye çevrilmesi sonrası çocukların yaramazlıklarının azaldığı da tespit edilmiştir.

LACİVERT, sonsuzluğu, otoriteyi ve verimliliği çağırır. Büyük firmalar logolarında bu rengi kullanarak prestijlerini sağlamlaştırmak isterler.

MOR, nevrotik, karmaşık bir ruh haline yol açar, bilinçaltı korkuları uyandırır. Özellikle hastanelerde kullanılması hiç önerilmez.

PEMBE, rahatlatıcı, her şeyi toz pembe gösteren bir renktir ve insanların pembe giysili kişilere daha kolay ödeme yaptıkları fark edilmiştir. Bu yüzden çoğu mağazada tezgâhtarlar ve kasiyerler pembe gömlek giyinirler.

SARI, mutluluğun, dikkat çekiciliğinin ve geçiciliğinin simgesidir. O yüzden tüm dünyada taksiler sarıdır ve araba kiralama firmaları da bu rengi çok kullanırlar. Fark edin, kiralayın ancak geri getirin diye. Bankalar ise sarıyı hiç kullanmazlar. "Paralar bizde uzun süre kalsın" dedikleri için. İş yerinize bir gelen bir daha gelmiyorsa koltukların veya duvarın sarı renginden olabilir bu.

BEYAZ, ise istikrar ve saflığı temsil eder. Doktor ve hemşire kıyafetlerinde bu sebepten de tercih edilir.

Her rengin hayatımızda ayrı bir yeri var her mevsimin farklı duyguları hissettirdiği gibi.



# Marifetli Çocuk

Üç bayan ellerinde sepetlerle alışverişten dönüyorlardı. Dinlenmek için parktaki banka oturdular. Lâf arasında çocuklarından bahsetmeye başladılar.

Birinci bayan, oğlunun çok çevik olduğunu ve ellerinin üzerinde dakikalarca yürüebildiğini anlattı.

İkinci bayan, bülbül sesli oğlunun şarkılarıyla herkesi mest ettiğini söyledi.

Üçüncü bayan ise, hiçbir şey söylemeyip sadece dinledi. Ona, niçin konuşmadığını sorduklarında,

• Benim çocuğumun öyle marifetleri yok, dedi.

Onlar böyle konuşurlarken, yakınlarında, istemeden kulak misafiri olan bir de yaşlı teyze vardı.

Bayanlar tekrar yola çıktılar. O sırada, onları uzaktan gören çocukları da annelerine doğru gelmeye başladılar.

Birinci bayanın çevik oğlu, perendeler atarak ellerinin üzerinde yürüyordu.

İkinci bayanın oğlu, biraz yürüdükten sonra bir taşın üstüne oturup, annesinin çok sevdiği şarkılardan birini söylemeye başladı.

İkisi de insanların çok ilgisini çekiyordu. Üçüncü bayanın oğlu ise, hemen annesinin yanına geldi,

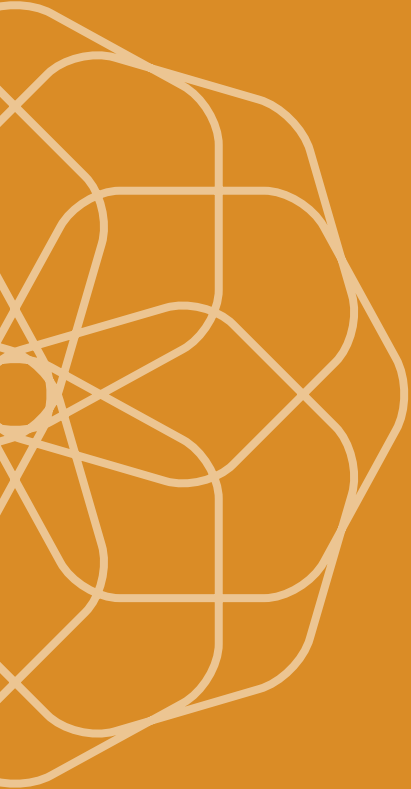
• Yardım edeyim anneciğim, diyerek elindeki sepeti aldı.

Bütün bunları seyreden yaşlı teyze, çocukların annelerine döndü ve yavaşça:

• Afedersiniz, dedi, az önceki konuşmalarınıza, istemeyerek kulak misafiri oldum. Kusuruma bakmayın ama ben burada bir tane marifetli çocuk gördüm. O da, annesinin yardımına koşan şu çocuk...



**2015-2016**  
***Petek Koleji***  
***Rehberlik***  
***Çalışmaları***





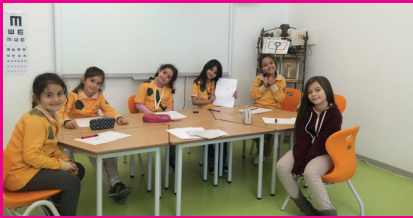
# 1. REHBERLİK TESTLERİ

TESTLER	SINIFLAR
Gesell Görsel Algı Testi	(1. ve 2. Sınıflar)
Çoklu Zeka Envanteri	(Anaokulu-3.4.5.6.7.8.sınıflar)
Burdon Dikkat Testi	(3.4.5.6. sınıflar)
Frostig Görsel Algı Testi	(Anaokulu)
Snellen Göz Tarama Testi	(1. ve 5.sınıflar)
Beier Cümle Tamamlama Testi	(2.3.4.5.6.7.8.Sınıflar)
Akademik Benlik Kavramı Ölçeği	(4.5.6.7.8.sınıflar)
Kimdir Bu?	(3.4.5.6.7.8. sınıflar)
Çalışma Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği	(3.4.5.6.7.8. sınıflar)
Öğrenme Stillerini Belirleme Testi	(3.4.5.6.7.8. sınıflar)
Bender Gestalt Görsel Motor Testi	(Anaokulu-1.2.3.4.5 sınıflar)
Sınav Kaygısı Testi	(4.5.6.7.8. sınıflar)
Benton Görsel Bellek Testi	(3.4.5.6.7. sınıflar)
Frankfurter Dikkat Testi	(Anaokulu-1.sınıflar)
Mesleki Eğilimi Belirleme Ölçeği	(4.5.6.7.8.sınıflar)
Okul Olgunlaşma Envanteri	(Anaokulu-1.sınıflar)
Aile Resmî Çiz Testi Good Enough Testi Kelime Söyleyişi Testi Peabody Resim Kelime Testi Lousa Düss Testi Learning Disorder Testi	İhtiyaç duyulan öğrenciler



## 2. GRUP ÇALIŞMALARI

KONU	KADEME
'Empati' Grup Çalışması	(İlkokul-Ortaokul)
'Özgüven' Grup Çalışması	(İlkokul)
'Arkadaşlık' Grup Çalışması	(İlkokul-Ortaokul)
'Sınav Kaygısı' Grup Çalışması	(Ortaokul)
'Atılganlık' Grup Çalışması	(İlkokul-Ortaokul)
'Dikkat' Grup Çalışması	(Anaokulu-İlkokul-Ortaokul)
'Öfke Kontrolü' Grup Çalışması	(Anaokulu-İlkokul-Ortaokul)



### 3. SEMİNERLER

"ÇOCUĞUM OKULA BAŞLIYOR"	VELİYE YÖNELİK
"OKULUMUZU TANIYALIM"	ÖĞRENCİYE YÖNELİK
"ETKİLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ"	ÖĞRENCİYE YÖNELİK
"ARKADAŞLIK KURMA BECERİLERİNİ GELİŞTİRME"	ÖĞRENCİYE YÖNELİK
"KİTAP OKUYAN MUTLU ÇOCUKLAR"	ÖĞRENCİYE YÖNELİK
"AİLE İÇİ İLETİŞİM MODELLERİ"	VELİYE YÖNELİK
"ÖĞRENME VE ÖĞRENME PROBLEMLERİNE YENİ BİR BAKIŞ AÇISI"	ÖĞRENCİYE YÖNELİK
"YAŞAYAN DEĞERLERİMİZİN ÖNEMİ"	ÖĞRENCİYE YÖNELİK
"ÇOCUK DAVRANIŞLARINI ANLAMA"	VELİYE YÖNELİK
"15 GÜNDE DEVR-İ ALEM"	ÖĞRENCİYE YÖNELİK
"SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ"	ÖĞRENCİYE YÖNELİK
"BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI"	ÖĞRENCİYE YÖNELİK
"OLUMSUZ DUYGULARLA BAŞ ETME BECERİLERİ"	ÖĞRENCİYE YÖNELİK
"YAŞAM PETEĞİ"	ÖĞRENCİYE YÖNELİK
"BAŞARAN ANNE VE BABA OLABİLMEK"	VELİYE YÖNELİK



## 4. REHBERLİK YAZILARI-1

*Velilerimize yönelik, 'Çocuk ile iletişimde alternatif yaklaşımlar' içerikli rehberlik yazıları hazırlandı. Başlıklar;*

- Aile Toplantısının Amacı ve Yöntemi
- Başaran Anne ve Baba Olabilmek
- Çocuğun Özgüveni
- Çocuğunuz İçin Sınav Öncesi Bilinmesi Ve Yapılması Gerekenler
- Çocuğunuza "Okul Nasıldı" Yerine Sorabileceğiniz 28 Soru
- Çocuklarda Yas
- Çocuklarda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Nedir?
- Güvenli İnternet Kullanımı İçin Ailelere Öneriler
- Sosyalleşme Sürecinde Çocuk
- Kavanoz (Rehberlik Hikayesi)
- Kentler ve Çocuklar
- Okul Öncesi Çocuğun Psikolojik Gelişimi
- Ödev Yapma Alışkanlığının Kazandırılması
- Öğrenme Problemlerine Farklı Bir Bakış Açısı
- Özgül Öğrenme Güçlüğü Nedir?
- Resimleriyle Çocuğu Keşfetmek
- Söz Dinletemediğiniz Çocuklara Seçenek Sunun
- Tırnak Yeme Davranışı ve Uygun Yaklaşımlar
- Yarıyıl Tatilini Nasıl Değerlendirmeli?
- Polyanna'nın Mutluluk Sırları (Rehberlik Hikayesi)



## 5. ÖĞRENCİ VE VELİ GÖRÜŞMELERİ

Öğrencilerimizi daha iyi tanıyabilmek, onlara yol gösterebilmek, önleyici rehberlik yapabilmek, aile-okul işbirliği içerisinde girebilmek, test sonuçları hakkında bilgi vermek, kriz anında çözümler üretebilmek, yönlendirmelerde bulunabilmek, sınavlar hakkında bilgi vermek (TEOG, BİLSEM vb.), çocukların yetenek alanlarının farkına varmalarını sağlamak, motivasyon, oryantasyon vb. konular için öğrenci ve velilerimizle bire bir görüşmeler yapılmaktadır.

## 6. PROJELER

### GÜVENLİ YAŞAM BECERİLERİ PROJESİ:

Önleyici rehberlik hizmetleri adına öğrencilerimizin yaşama dair ilk yardım becerilerinin farkına varmalarını sağlamak ve her yaş grubunun gelişimsel özelliklerine göre bazı ilk yardım uygulamalarını öğretmek amaçlanmıştır.



### DEĞERLERİMİ YAŞIYORUM PROJESİ:

Geliştirici rehberlik adına öğrencilerin gelişim basamaklarına uygun istenilen davranış ve alışkanlıkları öğretmek; dostluk, doğruluk, sabır, saygı vb. değerlerini sahiplenilen öğrenciler yetiştirebilmek amaçlanmıştır.

### ANAOKULU PETEK DAVRANIŞ PROJESİ:

Öğrencilerimizin yaşlarına uygun özbakım becerilerini kazanmaları, arkadaşlık ilişkilerinde paylaşmayı öğrenmeleri, söz hakkı olarak konuşmaları, oyun oynarken nazik davranışlar göstermeleri, kendilerini ifade etme becerisi kazanmaları vb. amaçlanmıştır.

## 7. REHBERLİK DERSLERİ:

Öğrencilerle daha iyi iletişim kurmak, testleri uygulayabilmek, seminer vermek ve sınıf içerisindeki davranışları ve arkadaşlık ilişkilerini gözlemleyebilmek için periyodik olarak rehberlik derslerine iki haftada bir rehber öğretmen tarafından girilmektedir.

## 8. MÜŞAVİRLİK ÇALIŞMALARI:

Öğretmenlerimizle düzenli olarak haftalık müşavirlik çalışmaları yapılmaktadır. Bu çalışmaların amacı; okuldaki uygulamaların eşgüdümlü olarak yürütülebilmesi, öğretmenlerin ortak bir rehberlik anlayışına sahip olması, öğrencilere uygulanacak olan rehberlik etkinliklerinin planlanması, okuldaki tüm olanakların öğrencilerin yararına olacak amaçlarda kullanılmasını sağlamaktır.



REHBER ÖĞRETMENLER

ANAOKULU-İLKOKUL  
REHBER ÖĞRETMENİ:

BETÜL UÇA

ORTAOKUL REHBER  
ÖĞRETMENİ:

AYŞEN OĞUZ

## **KAYNAKÇA**

ABALI, O., ERGENLİK DÖNEMİ, ADEDA YAYINCILIK, İSTANBUL, 2012.

AKDUMAN, G., YÜKSEKBİLGİLİ, Z., EĞİTİM OYUNLARI, HAYAT YAYINLARI, 2015

CAFOĞLU, Z., EĞİTİM BİLİMİNE GİRİŞ, GRAFİKER YAYINLARI, ANKARA, 2007.

GAZİOĞLU, E., İLGAR, Ş., REHBERLİK, PEGEM YAYINCILIK, ANKARA, 2014.

KARACA, R., PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİKTE ÇAĞDAŞ BİR ANLAYIŞ, NOBEL YAYIN, 2.BASIM, MART 2010.

KARAGÖZ, A., AİLEMİZİN BAŞUCU REHBERİ, 1. BASIM, ANKARA, 2012.

MARAŞLI, A., EVDE OKUL OKULDA KALİTE, BİLGE YAYINLARI, İSTANBUL, 2001.

STIEFENHOFER, M., ÇOCUĞUNUZU SAKİNLEŞTİRMEK İÇİN 55 ÖNERİ, ERDEM YAYINLARI, İSTANBUL, 2003.

STIEFENHOFER, M., ÇOCUĞUNUZUN KORKU PROBLEMİNİ GİDERMEK İÇİN 55 ÖNERİ, ERDEM YAYINLARI, İSTANBUL, 2003.



**HAZIRLAYANLAR:**

***İlkokul Rehber Öğretmeni - Betül UÇA***  
***Ortaokul Rehber Öğretmeni - Ayşen OĞUZ***

**2015-2016**



Metin Editör: Sevda CEYLAN  
Grafik Tasarım: Ahmet DÜNDAR



[www.petekkoleji.com](http://www.petekkoleji.com)