



AİLE KILAVUZUM

Dikkat

Her yıl
çıtısı daha da yükselen
ÖSS ve SBS'yi ancak Türkiye
çapında marka olmuş, ciddi, güvenilir
ve deneyimli bir derşhane ile
kazanabilirsiniz.



Sinav

dershaneleri

GÖZÜ YÜKSEKLERDE OLANLAR İÇİN

SİZ OLMADAN ASLA BAŞARAMAYIZ



Sevgili Anne ve Babalar,

Sınav Dergisi Dershaneleri olarak çocuklarımızın başarısında ailenin önemli rolü olduğuna inanmaktayız.

Okul ve sınav başarılarında öğretmenlerin yanında anne ve babanın da etkisi büyüktür.

Elinizdeki kitapçık öğrenci - veli - dersane işbirliğine verdiğimiz önemin bir göstergesidir.

Okul, derslerin yükü, sınav stresi ve ergenlik çağının sorunlarıyla karşı karşıya olan çocuklarımızı, anlamanıza yardımcı olacağına inandığımız bu kitapçık, konunun uzmanlarına ait kaynaklardan faydalanılarak dershanemizin rehberlik birimince hazırlanmıştır.

Geleceğimizin teminatı olan çocuklarımızın sağlıklı şahsiyetler olarak yetişip topluma katılmaları dileğiyle...

Sınav Dergisi Dershaneleri
Rehberlik Servisi
rehberlik@sinavdersgisi.com.tr

ÇOCUKLARDAN ÖĞRENİN



Hoşça vakit geçirmeyi,

(Çocuklar hoşça vakit geçirmeyi iyi bilirler. Çoğu kez nedensiz olarak gülerler; çünkü gülmek hoşlarına gider. Siz de onlarla gülün, onlarla eğlenin.)



Sonuna kadar kararlı olmayı,

(Çocukların kararlılık konusunda üstlerine yoktur. Çocuklar bir şeyi istediklerinde elde edinceye kadar vazgeçmezler.)



İçten ve önyargısız davranmayı,

(Çocuklar hiçbir konuda kötü niyetli değildir. Her konuda önyargısız davranırlar. Onlara güler yüzlü ve sıcak davranan herkesi olduğu gibi kabul ederler.)



Çocuklardan Öğrenin.

ÖSS ve SBS'de Daha Fazlasını İsteyenlere...



i ş l e y e n
zeka

Yayınları

ÇOCUK EĞİTİMİ

SABIR DEMEK

Çinlilerin bambu ağacı yetiştirme konusunda izledikleri yolun, çocuk yetiştirmede güzel bir örnek olduğunu göreceksiniz.

Çinliler bu ağacı şöyle yetiştirir:

Önce ağacın tohumu ekilir, sulanır ve gübrenilir. Birinci yıl tohumda herhangi bir değişiklik olmaz. Tohum yeniden sulanıp gübrenilir. Bambu ağacı ikinci yılda da filiz vermez. Üçüncü ve dördüncü yıllarda da işlem tekrar edilerek bambu tohumu sulanır ve gübrenilir. Fakat inatçı tohum bu yıllarda da filiz vermez. Çinliler büyük bir sabırla beşinci yılda da bambuya su ve gübre vermeye devam eder.

Ve nihayet beşinci yılın sonlarına doğru bambu yeşermeye başlar ve altı hafta gibi kısa bir sürede boyu yaklaşık 27 metreye ulaşır.

Akla gelen ilk soru şudur:

Çin bambu ağacının boyu 27 metreye, altı haftada mı yoksa beş yılda mı ulaşmıştır?

Büyük bir sabırla ve ısrarla tohum beş yıl süresince sulanıp gübrenilmeseydi, ağacın büyümesinden hatta var olmasından söz edebilir miydik?

Mutlu Çocuk!

Beşik ne büyük geliyor sana;

Büyü de, bakalım dünyaya

sığabilecek misin?



Bu aile tipinde sadece babanın sözü geçer. Ailede bir hiyerarşik sistem vardır. Aslolan aileye bağlılık olduğundan, kurallar ve sınırlar baba tarafından belirlenmiştir. Belirlenen kurallar ve sınırlar içerisinde çocukların kendine özgü yapıları âdeta yok sayılır. Zıtlıklara karşı hoşgörü yoktur. Ana babalar katı kurallarla aile üyelerinin davranışlarını kısıtlar.



BU AİLENİN SLOGANI

SÖZ BÜYÜĞÜN
SUS KÜÇÜĞÜN

DÜZENSİZ

AİLELER



Düzensiz aile, geleneksel aile tipinin tam karşısı bir aile tipidir. Bu aile tipinde, aile değil, birey öne çıkmaktadır. Aile, bireyin ihtiyaçlarının giderilmesinde önemli rol oynar. Çocukların, problemlerini kendi başlarına çözmeleri beklenir. Bu ailedeki çocuklar yeteneklerini ve kişiliklerini geliştirme fırsatı bulmaktadır. Ancak ailede sınırlar kaybolmuştur. Pek fazla kural yoktur. Otorite oldukça zayıftır. Bu da iletişimi karmaşık hale getirir.

BU AİLENİN SLOGANI



SALDIM ÇAYIRA
MEVLAM KAYIRA

SPONTAN
AİLELER

Spontan ailenin en önemli özelliği, sözlü iletişimin çok sınırlı olmasıdır. Aile fertleri arasındaki iletişim âdeta gözlerle, jestlerle ve mimiklerle yürütülür. Bireyler birbirlerinin gözünün içine bakarak niyetlerinin ne olduğunu anlayabilecek durumdadır. Spontan ailede çocuklar güven ve ait olma duygusu içinde yaşarlar. Ancak aile içi iletişim bozuk olduğundan samimiyet duygusu ortadan kalkmıştır. Aile büyük çaplı değişimlere serinkanlı bakamaz. Bir değişim söz konusu olduğunda herkes bunu inkâra kalkışır. Büyük problemler ortaya çıktığında, ailenin huzurunun bozulmaması için problemi çıkaran aile bireyinin, problemi reddetmesini beklenir.



BU AİLENİN SLOGANI

SEN SUS
GÖZLERİN
KONUŞSUN

A İ L E T İ P L E R İ

AÇIK

AİLELER



Açık aile tipinde, hem ailenin bütününe, hem de bireyselliğe önem verilir. Kararlar bütün aile bireyleri tarafından alınır, bilgi paylaşımı ve işbirliği son derece yaygındır. İletişim gelişmiştir ve aile bireyleri birbirlerine güven duyarlar. Bu ailede herkes sorumluluğunu bilerek yaşar. Sınırlar çok kesin olmasa da bellidir. Anne baba çocuğa saygı duyar. Çocuklarının sergilediği davranışların hatalı yönlerine değil, doğru davranışın ne olması gerektiğine odaklanırlar.

BU AİLENİN SLOGANI



BİRİMİZ

HEPİMİZ

HEPİMİZ

BİRİMİZ

İÇİN

BABANI HATIRLIYOR MUSUN?

Genç bir adam, işlediği bir suçtan dolayı hâkim karşısına çıkarılmış. Hâkim, onu çocukluğundan beri tanıyormuş ve ünlü bir yazar olan babasıyla da tanıştırmış.

Hâkim:

“Babanı hatırlıyor musun?” diye sormuş.

Bu soruya:

“Onu oldukça iyi hatırlıyorum.” şeklinde cevap vermiş genç adam.

Suçlunun vicdanını yoklamaya çalışan hâkim şöyle demiş: “Mahkûm edilmek üzereyken ve şu anda mükemmel bir insan olan babanı düşünürken, onun hakkında net olarak ne hatırladığını anlatır mısın?”

Bir sessizlik olmuş. Daha sonra hâkim beklenmedik bir cevap almış:

“Konuşmak için yanına gittiğimde, yazdığı kitaptan başını kaldırarak bana baktığını ve “Çek git başımdan; çok meşgulüm!” dediğini hatırlıyorum.

Ona arkadaşlık etmek için yaklaştığımda bana dönerek: “Çek git başımdan oğul; bu kitabı bitirmeliyim!” derdi. Hâkim bey, siz onu büyük bir yazar olarak hatırlarsınız; fakat ben onu kaybedilmiş bir arkadaş olarak hatırlıyorum.”

Hâkim kendi kendine söylenmiş:

“Yazık! Kitabı bitirdi ama oğlunu kaybetti!”

(Zig Ziglar’dan)

ANNELERİMİZDEN NELER ÖĞRENDİK?



İYİ YAPILMIŞ BİR İŞİ TAKDİR ETMEYİ:

87 "Bana bakın, çıkın birbirinizi dışarda gebertin, evi daha yeni temizledim...!!!"

DUALARIN GÜCÜNÜ:

87 "Yat kalk dua et ki baban müzik setinin bozulduğunu fark etmedi..."

ZAMANA KARŞI YARIŞMAYI:

87 "O oyuncaklarını topla yoksa bi tekme atarsam hepsini karşı sahilden toplarsın.."

MANTIKLI DÜŞÜNMEYİ:

87 "Ben öyle diyorsam öyledir...!!!"

İLERİ GÖRÜŞLÜ OLMAYI:

87 "Çıkmadan önce temiz bir çamaşır giy. Yolda Allah korusun başına bir şey gelir kirli çamaşır ile etrafa rezil olursun."

HAYATIN TRAJİKOMİK YANLARINI:

87 "Sen daha orda gülmeye devam et, birazdan ben de seni tam güldüreceğim..."

HAYATIN ÇELİŞKİLERLE DOLU OLDUĞUNU:

87 "Kapa çeneni ve çorbanı iç .!!!"

DAYANIKLI OLMAYI:

87 " O ispanak bitene kadar sofradan kalkmak YOK...!!!"

HAVA RAPORU TAHMİNİ YAPMAYI:

87 " Şu dağınıklığa bak... Yabancı biri görse odanın ortasından kasırğa geçmiş sanır..."

ABARTMAYI:

87 "Sana 500 bin defa söyledim kirli ayakkabılarını içeri girme diye...!!!"

Çocuğum geçen gün doğdu;
Dünyaya normal yolla geldi.
Fakat yakalanacak uçaklar ve ödenecek faturalar vardı;
Yürümeyi ben uzaktayken öğrendi.
Ve ben farkına varmadan konuşmaya başladı,
Ve büyüdükçe şöyle dedi,
Senin gibi olacağım baba,
Biliyorsun senin gibi olacağım.

Ve beşikteki kedi ve gümüş kaşık,
Mavi küçük oğlan ve aydaki adam.
“Eve ne zaman geleceksin baba?” “Ne zaman olur bilmiyorum,
Fakat geldiğimde görüşürüz;
Biliyorsun o gün birlikte iyi zaman geçireceğiz.”

Oğlum geçen gün on yaşına girdi;
“Top için teşekkürler baba.” dedi;
“Gel oynayalım.
Bana nasıl vuracağımı öğretir misin?” dedi.
“Bugün olmaz.” dedim,
“Yapacağım birçok şey var.”
“Problem değil.” dedi ve yürüyüp gitti,
Fakat gülümseyişi hiçbir zaman sönükleşmedi,
“Onun gibi olacağım,
Biliyorsun onun gibi olacağım.” dedi.
Ve beşikteki kedi ve gümüş kaşık,
Mavi küçük oğlan ve aydaki adam.
“Eve ne zaman geleceksin baba?”
“Ne zaman olur bilmiyorum,
Fakat geldiğimde görüşürüz;
Biliyorsun o gün birlikte iyi zaman geçireceğiz.”

KEDİ



Bir önceki gün okuldan geldiğinde;
Ona söylemek istedim,
"Oğlum, seninle gurur duyuyorum, biraz yanıma oturur musun?"
Kafasını salladı ve gülümseyerek:
"Asıl istediğim şey baba, arabanın anahtarını ödünç almak;
seni sonra görürüm, verir misin lütfen?" dedi.

Ve beşikteki kedi ve gümüş kaşık,
Mavi küçük oğlan ve aydaki adam.
"Eve ne zaman geleceksin baba?"
"Ne zaman olur bilmiyorum,
Fakat geldiğimde görüşürüz;
Biliyorsun o gün birlikte iyi zaman geçireceğiz."

Uzun süre önce emekli oldum, oğlum yanımdan ayrıldı;
Geçen gün onu aradım.
"Eğer bir mahzuru yoksa seni görmek istiyorum." dedim.
"İsterdim baba, eğer zaman bulabilirsem." dedi.
"Biliyorsun yeni işim çok karışık ve çocuklar nezle,
Fakat seninle konuşmak gerçekten güzeldi baba,
Seninle konuşmak çok güzeldi."
Ve telefonu kapattığımda,
Onun bana benzediğini;
Oğlumun benim gibi olduğunu fark ettim.

Ve beşikteki kedi ve gümüş kaşık,
Mavi küçük oğlan ve aydaki adam.
"Eve ne zaman geleceksin baba?" "Ne zaman olur bilmiyorum,
Fakat geldiğimde görüşürüz;
Biliyorsun o gün birlikte iyi zaman geçireceğiz."

Harry Chapin

ÇOCUKLARIMIZI YENİLGİYE BİZ Mİ HAZIRLIYORUZ?

Tommy, okuldaki derslerinde başarısızdır. Sürekli araştırma içindedir; sorular sorar, deneyler yapar. Ayrıca denemelerinde hep başarısızlığa uğrar. Öğretmeni Tommy'nin bu aykırı tutumunun sonunda pes eder ve annesine onun derslerini öğrenemediğini ve ders dışı uğraşlarıyla asla bir yere varamayacağını söyler. Ancak Tommy'nin annesi oğluna inanmaktadır. Evde oğluna ders vermeye başlar ve ne zaman başarısızlığa uğrasa ona umut verir. Ve tekrar denemesi için onu cesaretlendirir.

Peki, Tommy'ye ne oldu dersiniz?

O bir mucit oldu. Bin kadar patentin sahibi haline geldi. Bunların arasında fonograf ve ilk akkorlu elektrik ampülü de vardır. Onun adı **Thomas Edison**'dur.

**Takdir edilerek ve onaylanarak
yetiştirilmiş olan çocuklar, sürekli
eleştirilen çocuklardan daha mutlu,
daha üretken ve daha itaatkâr olurlar.**

Zig Zaglar

**İnsan doğasının en derin ilkesi takdir
edilmeye duyulan iştahtır.**

William James

ÇOCUK YETİŞTİRMENİN 5 KURALI

1) ÇOCUKLARINIZA SAYGI GÖSTERİN



- Sevginin büyükten küçüğe, saygının küçükten büyüğe yöneleceği düşüncesi doğru değildir. Sizin çocuğunuza göstereceğiniz saygı, ona saygılı olmayı öğretir.
- Çocuğunuza saygı göstermek; onun bağımsız bir birey olduğunu kabullenmeniz demektir.
- Saygı, "Seninle iletişim kurmaya hazırım." mesajını da verir.
- Fazla sevginin çocuğunuza zarar vereceğini düşünmemelisiniz. Zararlı olan, sevginizi göstermemek ya da yanlış yollarla göstermeye çalışmaktır.
- Herkes gibi çocuğunuz da anlaşılmayı, kabul görmeyi ve kendini önemli hissetmeyi ister.
- Eğer onu sürekli eleştirir ve rencide ederseniz, kimliğine inadına sahip çıkar ve bu istemediğiniz kimlik onda çimento gibi tutmaya başlar.
- Çocuğunuzu olduğu gibi kabul ederseniz istediğiniz gibi olacaktır.

2) ÇOCUKLARINIZI DESTEKLEYİN



- Yapılan araştırmalar destekleyici tutum gören çocukların, fizyolojik ve ruhsal gelişiminin daha dengeli olduğunu ve bu çocukların yaşamlarında büyük başarılarla ulaştığını göstermiştir.
- Yaptıkları işlerde destek gören çocukların daha yaratıcı ve cesur olduğu saptanmıştır.
- Çocuklar araştırarak keşfetmeye ve deneyim kazanmaya teşvik edilmelidir.
- Bir şeyi başarması konusunda çocuğa yönelik aşırı bir beklenti içerisine girilmemelidir. Beklenti düzeyinin ölçüsü, çocuğun kapasitesi ve bireysel özellikleri olmalıdır.
- Çocuğun başarılı girişimleri onu başarılarla yönlendirmek ve öğrenme arzusunu pekiştirmek amacıyla desteklenmelidir. "Aferin!", "Çok güzel oluyor!", "İstersen bir kez daha deneyebilirsin!" gibi sözlerle çocuğa cesaret verilmelidir.

3) ÇOCUKLARINIZI DİNLEYİN



- Çocuğunuza bir Şey söylerken onunla aynı hizaya gelmelisiniz. Çocuğunuzun gözlerinin içine bakmalısınız. Böyle yaptığınızda sizinle iletiŐime hazır olduğunu göreceksiniz.
- Dinlendiğini gören ocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düŐünecek ve size daha çok değer verecektir.
- Çocuğunuza gerçek bir servet bırakmayı istiyorsanız iyi bir dinleyici olmayı đretmelisiniz.
- MeŐgul dahi olsanız, ocuklarınızı “Daha sonra anlatırsın” diyerek asla geri evirmemelisiniz.
- Eğer ocuklarınızın problemlerini dinlemezseniz onların da sizin bulduğunuz çözümleri dinlemediğini göreceksiniz.

Herkes kendini dinleyecek insanı arar.

H.N CASSON

ÇOCUK YETİŞTİRMENİN 5 KURALI

4) ÇOCUKLARINIZA ZAMAN AYIRIN



- Çocuğunuza sevginizi göstermenin yolu, ona pahalı ve markalı kıyafetler almak değil, ona zaman ayırmak ve onun sevdiği şeyleri birlikte yapmak olmalıdır.
- Çocuğunuzun sevmek demek, sözle sevgiyi ifade etmenin ötesinde, bu duyguyu davranışla ona göstermektir.
- Sevgi, temelde çocukla geçirilen hoşça vakit anlamına gelir.
- Çocuğunuzun spor, tiyatro gösterisi, diploma töreni, doğum günü gibi özel günlerinde yanında olmanız ona verdiğiniz değerlerin bir göstergesidir.
- Çocuğunuza vereceğiniz en değerli hediye ilginiz ve zamanınızdır.



Şartsız sevgi

Bugün ne yapın biliyor musunuz?
Gece çocuğunuz uyuduğunda yavaşça girin odasına,
Elinize yumuşak uçlu, mürekkepli bir kalem alın,
Ve avcunun içine "Seni seviyorum." yazın.
Gül kokulu öpücüklerle çıkın odadan.
Görün bakın sabah neler olacak.
Bırakın gün boyu taşısın, sizi ve yüreğinizi.
Demeyin başka yolu yok mu sevgiyi göstermenin.
Olmaz mı...
Bu onlardan sadece biri,
En basiti belki...

ÇOCUK YETİŞTİRMENİN 5 KURALI

5) ÇOCUKLARINIZA ZORLUKLARLA BAŞ ETMESİNİ ÖĞRETİN



- Hayat cesur olan insanlara daima yol verir. Çocuğunuzun yaptığına "Bu yanlış." demek yerine, "Bu bölümü iyi, acaba diğer bölümü daha farklı olabilir miydi?" diye yaklaşın. Yanlışları düzeltmek istiyorsanız, doğruyu düşünmeye yönlendirmelisiniz.
- Onun adına düşünmek yerine kendi başına düşünmesini sağlamalısınız. Sorunu çözmek yerine, kendi sorununu çözmesine fırsat vermeli, çocuğunuzun sorumluluk duygusunu geliştirmesine yardımcı olmalısınız.
- Çocuğunuzun olgunlaştıracak olan sorumluluk almasıdır. Bunun için ise hata yapmasını göze almalı ve bunu kabullenmelisiniz.
- Başarılı insanlar güçlerinin ve zamanlarının yüzde 90'ını iyi oldukları alana harcarlar. Başarının sırrı odaklanmadır. Çocuğunuzdan beklediğiniz odaklanma alanlarının sayısında gerçekçi olmalısınız.

ÖSS ve SBS'de Daha Fazlasını İsteyenlere...

 **işleyen**
zeka Yayınları

PEDAGOJİNİN BÖYLESİ

- Çocuk dediğin, uslu oturur.
- Çocuk dediğin, her lafa karışmaz.
- Çocuk dediğin, yeni icatlar çıkarmaz.
- Çocuk dediğin, büyükleri üzmez.
- Çocuk dediğin, sofrada adam gibi oturur.
- Çocuk dediğin, saygı ve sevgi bilir.
- Çocuk dediğin, insanın kafasını şişirmez.
- Çocuk dediğin, büyüklerin sözünü dinler.
- Çocuk dediğin, yapma deyince yapmaz.
- Çocuk dediğin, ders çalışır.
- Çocuk dediğin, çok soru sormaz.
- Çocuk dediğin, azarlayınca önüne bakar.
- Çocuk dediğin, verilen öğütlerin dışına çıkmaz.
- Çocuk dediğin, söylenen işten kaçmaz.
- Çocuk dediğin, ıslak yerlere de basmaz.
- Çocuk dediğin, insanın tepesine binmez.
- Çocuk dediğin, dersini bilir.

Büyüklere gelince...
Onlar büyüktür.
Her şeyi yapabilir.

GÖREBİLMEK



Adamın biri, ilk defa gittiği küçük bir kasabada şaşkın şaşkın gezindikten sonra yol kenarında duran bir arabanın yanına sokulmuş ve arka koltukta tek başına oturan çocuğa:

— Buraların yabancıyım, demiş. Parkın hemen yanbaşındaki fırını arıyorum, çok yakın olduğunu söylediler.

Çocuk, arabanın penceresini iyice açtıktan sonra:

— Ben de buraya ilk defa geliyorum, demiş. Ama sağ tarafa gitmeniz gerekiyor herhalde.

Adam, çocuğun da yabancı olmasına rağmen bunu nasıl anladığını sormuş ister istemez. Çocuk:

— İhlamur çiçeklerinin kokusunu duymuyor musunuz? diye gülümsemiş. Kuş civıltıları da oradan geliyor zaten.

— İyi ama, demiş adam, bunların parktan değil de tek bir ağaçtan gelmediği ne malum?

— Tek bir ağaçtan bu kadar yoğun koku gelmez, diye atılmış çocuk. Üstelik, manolyalar da katılıyor onlara. Hem biraz derin nefes alırsanız, fırından yeni çıkmış ekmeklerin kokusunu duyacaksınız.

Adam, gözlerini hafifçe kısarak denileni yaptıktan sonra, cebinden bir kağıt para çıkartıp teşekkür ederken farketmiş onun kör olduğunu.

Çocuk ise, konuşurken bir anda sözlerini yarıda kesmesinden anlamış, adamın kendisini farkettiğini. Işığa hasret gözlerini ondan saklamaya çalışırken:

— Üç yıl önce bir kaza geçirmişt看, demiş, görmeyi o kadar çok özledim ki. Sizin kiler sağlam öyle değil mi? Adam, çocuğun tarif ettiği yerde bulunan fırına yönelirken:

— Artık emin değilim, demiş. Emin olduğum tek şey, benden iyi gördüğün.

Gösterdim...gördü anlamına gelmez.

Söyledim...duydu anlamına gelmez.

Duydu...doğru anladı anlamına gelmez.

Anladı...hak verdi anlamına gelmez.

Hak verdi...inandı anlamına gelmez.

İnandı...uyguladı anlamına gelmez.

Uyguladı...sürdürecekt anlamına gelmez.



YAYGIN

ANNE BABA

TUTUMLARI

KATİYEN OLMAZCILAR BAŞTAN SAVICILAR



Katiyen Olmazcılar

“Katiyen olmazcı” anne babalar, çocuklarına karşı sürekli reddedici bir tavır içindedirler. Çocuğun yaptıkları sürekli eleştirilir, olumlu yanları değil, olumsuz yanları araştırılıp yüzüne vurulur. Bu anne babalar genellikle kendilerine tıpatıp benzeyen bir çocuk yetiştirme peşindedir. Çocuk, ebeveyninin düşündüğü çocuk tipinin dışına çıktığında anne baba aşırı baskıcı ve otoriterdir. İlişkilerde hoşgörü ve anlayış yoktur.



Baştan Savıcılar

“Baştan savıcı” anne baba tutumunun en önemli özelliği; çocuğun, istediği her şeyi yapmak yoluyla baştan savmasıdır. Bu anne babaların temel düşüncesi, çocuğun dediğini yapmanın yapmamaktan daha kolay olmasıdır.

Bu düşüncenin altında kendilerinin yaşayamadıklarını, çocuklarına yaşatmak isteği yatar. Ancak çocuk bunu, anne babasını rahatsız etmediği sürece her şeyi yapabileceği şeklinde algılar.

ORTA YOLU BULAMAYANLAR GÜVEN VERİCİLER



Orta Yolu Bulamayanlar

“Orta yolu bulamayan” anne babalar ise hoşgörülü olmakla olmamak arasında denge kurmakta oldukça zorlanmaktadır. Aynı davranışa farklı zamanlarda farklı tavırlar sergiler ve farklı tutumlar takınırlar. Kısacası, tutarsızlıklarıyla ön plana çıkarlar. Çocuk, davranışın iyi ya da kötü olduğuna karar vermekte zorlanır, bir süre sonra da anne babasının tutarsızlığını fark edip onlara olan saygısını yitirir ve onların bu zaafından yararlanmaya başlar.



Güven Vericiler

Bu anne baba tutumunun en belirgin özelliği çocuklarına olan yaklaşımlarında hassas olmaları ve onları bir birey olarak görüp ona göre kabul ederek davranmalarındadır. Çocuk, ailede diğer bireyler gibi söz hakkına sahiptir. Ailenin aldığı kararlarda onların da payı vardır. Anne ve baba, tutumlarında dengelidir. Çocuk, anne ve babasına saygı ve güven duyarak gelişir.

KİM HAKLI?

ANNE BABALAR

Arkadaşları ile dolaşmaya vakti var ama...

Gerçekten zeki, ama kendini derslere vermiyor.

Bu arkadaşları nereden buluyor, bilmiyorum!

Ne düşündüğünü ve ne hissettiğini bana anlatsaydı...

Kendisine çocuk muamelesi yaptığımı söylüyor. Ancak kendisi de bir yetişkin gibi davranmıyor.

Neden bizim tecrübelerimizden faydalanmıyor?

Bütün yaptığı benimle kavga etmek; bu beni delirtiyor.

Bakıyorum arkadaşımın oğluna, pırlanta gibi çocuk.

Hayatını yaşamak istiyor; fakat başı derde girince de hemen bana gelerek, problemi çözmeme istiyor.

ÇOCUKLAR

Bıraksınlar kendi hayatımı yaşayayım.

Ders, ders, ders. Başka konu yok mu?

Arkadaşlarımın hiçbirinden hoşlanmıyorlar.

Beni dinlemiyor ve anlamıyorlar.

Bana çocukmuşum gibi davranmaktan vazgeçsinler.

Bana güvenmiyorlar.

Benim annem ve babam her şeye burunlarını sokarlar. Ne yaptığımı, saat kaçta eve geleceğimi bilmek isterler. Bu durum beni çıldırtıyor.

Beni hep başkalarıyla kıyaslıyorlar; ama ben onlardan farklıyım.

Her zaman bana, yaptığım yanlışları söylüyorlar. Yaptığım onca iyi işi neden görmüyorlar?

BU GECE SENİN KADAR HIÇBİR ŞEY

“Dinle oğlum;

Sen uyurken düşündüklerimi yine sen uyurken yazıyorum.

Usulcacık odana girmiştim. Minicik ellerinden biri yanağının üzerinde kıvrılmış, terleyen alınına düşen sarı kâküllerin ıslanmıştı. Pembeleşmiş, melekleşmiş yüzüne bakıyordum. Az önce gazete okurken içimde doğan pişmanlık rüzgârı ile yatağının kenarına sürüklenmiştim. Suçlu suçlu seni seyrediyordum. Ağlayacak gibiydim oğlum.

Sana kızmıştım. Okula gitmek üzere hazırlanırken yüzünü iyi yıkamadığın için seni azarlamıştım. Öteberini yere attığın için sana şiddetle bağırıştım. Kahvaltı sofrasında da sana bir sürü kabahat bulmuştum. Yemeklerini üstüne döküyordun. Dirseklerini masaya dayıyordun. Lokmalarını iyi çiğnemedi yutuyordun. Ekmeğine fazla yağ sürüyordun.

Sen okuluna, ben işime gitmek üzere evden çıktığımız zaman elini sallayıp bana, “Güle güle babacığım” dediğinde ben yine kaşlarımı çatıp “Omuzlarını dik tut!” diye seni azarlıyordum.

Bu sertliğim akşam üzeri de devam etti. Eve doğru yürürken seni dizlerini yere dayamış misket oynarken gördüm. Çorapların da yırtılmıştı. Seni önüme katıp eve getirerek arkadaşlarına mahcup ettim. Ve sana, “Çoraplar pahalı! Kendin alsaydın daha dikkatli olurdu” diyerek çıktım. Düşün oğlum. Bunları söyleyen, yapan bir babadır.

Daha sonra çalışma odamda gazetemi okurken sessizce yanıma geldiğini hatırlıyorsun değil mi? Gözlerinde mahzun bir ifade vardı. Sen karşımda tereddüt içinde dururken, rahatsız edilmiş bir insan edası ile “Ne istiyorsun!” diye sana bağırıştım. Sen hiçbir şey söylemeden atıldın ve kollarını boynuma doladın. Ve beni öptün.

Allah'ın kalbine verdiği ve ilgisizliğimin, sertliğimin bile söndüremediği sevginin kuvveti ile kollarını boynuma doladın.

BENİ İLGİLENDİRMİYOR...



Sonra döndün ve koşarak merdivenden çıktın.

İşte oğlum birkaç dakika önce gazetemi okurken içimi dolduran pişmanlık ve korkunun sebebi buydu. Çok geçmeden gazete elimden kaydı. Yıkılmayan coşkun sevgine karşılık sana mükâfat olarak hep azarlanmayı, bağırmanı vermiştim. Seni sevmiyordum değilim. Senden yapabileceğinden çok fazla şeyler istediğimi, senden kendi yaşımıdaki birinin davranışlarını beklediğimi şimdi anlıyorum.

Halbuki senin karakterinde ne güzel, ne samimi, ne dürüst şeyler var. Senin mini mini kalbin ufuklarda dolaşan şafaklar kadar büyüktü. Bunu, beni kucaklayıp öpmeyle gösterdin. Bu gece senin kadar hiçbir şey beni ilgilendirmiyor oğlum. Karanlıkta odana geldim. Yatağının ucunda utanç içinde diz çöktüm ve gözyaşlarıma mâni olamadım oğlum.

Bunları sana uyandığında söylesem anlayamazsın biliyorum. Ancak yarın gerçek bir baba olacağım. Sana bir arkadaş gibi davranacağım. Seninle şakalaşacağım. Sana sarılıp öpeceğim. Dilimin ucuna kötü sözler geldiğinde dilimi ısıracağım. Ve daima, "O daha küçük bir çocuk" diyeceğim.

Ben sana bir çocuk değil, yetişkin muamelesi yaptım. Ancak şimdi seni yatağında mışıl mışıl uyurken görünce henüz bir bebek olduğunu anladım. Annenin kucagından daha dün ayrılmadın mı? Daha düne kadar başını annenin omuzlarına dayayıp dalıp gitmiyordum? Senden çok fazla şey istedim oğlum, çok fazla...

Uyandığın zaman seni mutlu etmek, sevginin karşılıksız olmadığını anlatmak ve kendimi affettirebilmek için seni doya doya öpeceğim."



**EYVAH!
ÇOCUĞUM
BÜYÜYOR...**

ÇOCUĞUNUZDA AŞAĞIDAKİ DAVRANIŞLARI GÖZLEMLEMeye BAŞLADINIZ MI?



- Bugünlerde çok hırçın davranıyor.
- “Ders çalış” dediğimizde sinirleniyor.
- Odasına kapanıyor ve yanına hiç kimseyi almıyor.
- İsteklerini kaba ve hırçın bir üslupla dile getiriyor.
- Bizi beğenmiyor.
- İlk defa yalan söylediğine şahit olduk. Okula diye evden çıktı; fakat arkadaşlarıyla kafeye gitmiş.
- Zamanının çoğunu arkadaşlarıyla geçiriyor.
- Çoğu zaman hayal âleminde dolaşiyor gibi; dalgın, düşünceli, dağınık ve isteksiz görünüyor.
- Çok yorgun olduğunu söylüyor; ama hiçbir iş yapmıyor.
- Kardeşleriyle sürekli didişiyor, onları kızdırmaktan âdeta zevk alıyor, hiç anlayış göstermiyor.
- Sık sık bunalıma girip karamsar sözler ediyor.
- Ne söylesek hemen alınıyor.
- Ayna karşısında geçirdiği zaman artıyor.
- Ona karışmamamız gerektiğini söylüyor.
- Harçlığının yetmediğinden şikâyet ediyor.
- Kişisel bakımını yapmıyor.
- Uzun telefon görüşmeleri yapıyor.
- Kendinden başka hiçbir şey düşünmüyor.
- Bize hiçbir sorununu anlatmıyor.

ÇOCUĞUNUZ AŞAĞIDAKİ GİBİ Mİ DÜŞÜNÜYOR?

- Annem babam üstüme çok geliyor.
- Bir türlü kafa dengi arkadaş bulamıyorum.
- Beni hiç kimse anlamıyor.
- Kız/erkek arkadaşım yok.
- Ne zaman çıkıp dolaşsam evdekiler kuşkuyla bakıyorlar.
- Bana güvenmiyorlar.
- Her şeyime karışıyorlar.
- Bana çocuk muamelesi yapıyorlar.
- Bana sürekli, 'Sen adam olmazsın' diyorlar.
- Ne yapsam beğendiremiyorum.
- Sadece derslerimle ilgileniyorlar.
- Benden sürekli başarılı olmamı bekliyorlar.
- Kendi yapamadıklarını benden istiyorlar.
- İzinsiz dışarı çıkamıyorum.

Öyleyse, çocuğunuzun 'ergenlik dönemine' girdiğinden emin olabilirsiniz.

Sevgili anne babalar,
Bir gencin ergenlik çağı çok büyük dönüşümler yaşadığı, atlatılması uzun zaman alan en önemli dönemidir.

Bu dönemde çocuğunuz hem fiziki, hem de ruhsal yönden büyük dönüşümler geçirir ve bu dönüşümler çocuğunuzla sizin aranızdaki ilişkileri derinden etkileyebilecek düzeydedir.

Çocuğunuzun ergenlik dönemini daha rahat ve ilişkilerinize zarar vermeyecek şekilde atlatabilmesi için, yandaki önerileri dikkate almalısınız.

NE YAPMALI?



- Çocukları dünyaya getiren siz olsanız da onların siz olmadığını kabul etmelisiniz.
- Onların büyüdüğünü, kendi tutum ve davranışlarının sorumluluğunu alabileceklerini kabul etmelisiniz.
- Onlara güvendiğinizi hissettirmelisiniz.
- İfadelerinizde emir cümleleri yerine, daha çok sevgi dili kullanmalısınız. Örneğin, 'çabuk yatağını topla' yerine 'yatağını toplaman çok hoşuma gider'; 'kabanını giy' yerine 'hasta olursan çok üzülürüm' gibi ifadeler kullanmak ilişkileri gergin olmaktan çıkarır ve sağlıklı bir iletişimin yolunu açar.
- Beğendiğiniz tutum ve davranışları, sevginizi yüksek sesle; olumsuz ifadelerinizi ise daha alçak sesle dile getirmelisiniz.
- Ergenlik çağının ilk yıllarından itibaren çocuğunuza tutumlu olmayı öğretmelisiniz.
- Onlarla alaycı ifadeler kullanarak konuşmamalısınız.
- Yaptığı hatalı davranışı genellememeli, sadece o davranışın hatalı olduğunu dile getirmelisiniz. (Davranışla kişilik farklıdır. Örneğin, 'Sen hiç ders çalışmıyorsun.' gibi suçlayıcı ve genelleyici bir ifade yerine, 'Bugün dersini çalışmadın' biçimindeki bir ifade daha olumlu sonuç almanıza yol açar.)

NE YAPMALI?



- Çocuğunuzun kimlik arayışına saygı göstermelisiniz.
- Sık sık kendinizi ve çocuğunuzun affetmelisiniz.
- Özel günlerine duyarlı olmalı ve hediyeler almayı unutmamalısınız.
- Eşiniz ve siz, tutum ve davranışlarınızda mutlaka tutarlı olmalısınız. Biriniz evet dediğinde, diğeri hayır dememelisiniz.
- Giyim konusunun, ergenlik döneminde çocuğunuzla ilişkinizi zedelemesine izin vermemelisiniz.
- Çocuğunuza bir danışmanmış gibi davranmalısınız.
- Çocuğunuzun hatalarını söylerken, doğrusunu ve nasıl yapılacağını da söylemelisiniz.
- Onu hiç kimseyle kıyaslamamalısınız.
- Onları asla başkalarının yanında eleştirmemeli ve uyarmamalısınız. İlla bir eleştiride ya da uyarıda bulunacaksınız, bunu baş başayken yapmalısınız.
- Evde kararlar alınırken çocuklarınızı da ortak etmeli ve fikirlerini sormalısınız.
- Çocuğunuza en büyük mutluluğun sevdiği işi yapmak ya da yaptığı işi sevmek olduğunu aşılmalısınız.
- Bu dönemin gelişim esnasında bir uğrak olduğunu, sonsuza kadar sürmeyeceğini, bir gün sona ereceğini unutmamalı ve sabırlı olmalısınız.

DİKKAT!

GENÇLER BİR ŞEYLER SÖYLÜYOR



Gençler, anne ve babalarının hangi davranışlarından rahatsızlık duyuyor?

288'i kız, 313'ü erkek olmak üzere toplam 601 lise 2. sınıf öğrencisi üzerinde yapılan araştırmaya göre;

- Gençlerin % 38'i, anne babalarının beklentilerini aşırı yüksek bulmaktadır;
- Gençlerin % 31'i özgürlük konusunda, anne babalarının kendilerine yeterince özgürlük tanımadıklarını belirtmektedir.
- Gençlerin % 30'u anne babalarının yaklaşımı konusunda, anne babalarının her şeye aşırı müdahaleci yaklaşımından şikâyetçidirler;
- Gençlerin % 28'i özel yaşamlarına ilişkin olarak, anne babalarının özel yaşamlarına gereken duyarlılığı göstermediğini belirtmişlerdir;
- Gençlerin % 22'si ebeveynlerinin kendilerine yönelik tutumları ile ilgili olarak, anne babalarının kendilerini haksızca eleştirip azarladığını belirtmişlerdir.
- Gençlerin % 21'i aile büyükleriyle iletişim konusunda anne babalarının kendilerine çocuk muamelesi yaptığını düşünmektedir.

(Haluk YAVUZER, Gençleri Anlamak, 2005'ten)



AİLE

İÇİ

ÇATIŞMALAR

NE ONLAR BENİ ANLIYOR, NE DE BEN ONLARI



Anne, baba ve çocuk arasındaki muhtemel çatışma nedenleri:

Ailede çatışmanın başlıca nedeni ebeveynlerin ve çocukların birbirleri arasındaki iletişimin kopmasıdır.

İletişim kopukluğunun temel göstergesi, her iki tarafın da birbirini anlamadığını söylemesidir.

Bunun pek çok nedeni olabilir.

- Başlıca nedenlerden biri, anne babaların, çocukları olduğundan farklı algılamasıdır.
- Bir diğer neden, çocuklara sürekli emirler yağdırılmasıdır. Emir verici cümleler aradaki iletişimi engelleyen temel faktörlerden biridir.
- Çocuğa sürekli olarak korku aşlamak ve bu sayede onu kontrol edebileceğini düşünmek, ailede iletişimi engelleyen faktörler arasında yer alır.
- Çocuğa sürekli olarak ahlak dersi vermek, 'yapmalısın', 'etmelisin' türünden otoriter ve zorunluluk mesajı veren ifadeler kullanmak da iletişimin önündeki engellerden birisidir.
- Çocuklarla aileler arasındaki ilişkinin kopmasına neden olan etkenler arasında, anne babaların sürekli olarak öğüt verme yaklaşımları da önemli bir rol oynar.
- Akıl vermek, uzun uzun nutuk çekmek, mantıklı görünen tavsiyelerde bulunmak da aile içi iletişimi koparır. Çünkü bu durumda çocuk bilgisiz ve cahil yerine konduğunu düşünür.
- Çoğu zaman çok olumlu gibi kabul edilen, çocuğu avutmaya çalışma yaklaşımı da iletişimi engelleyen temel tutumlardan birisidir. 'Üzme kendini yavrum, sonraki sınavlardan yüksek puan alırsın, senin diğerlerinden neyin eksik' gibi bir yaklaşım çocukta önemsenmediği duygusunu yaratabilir.

ANLAMİYORUM ÇATIŞMA VAR...



- Suçlayıcı ifadeler kullanmak da iletişim önündeki engellerden birisidir. Çocuğa yönelik suçlayıcı, olumsuz eleştirilere dayanan yargılar çocuğun kendine olan saygısını kaybetmesine yol açar.
- Aşırı güvenmek, gereksiz yere övgüler düzmek de sanıldığına aksine çocuğa olumsuz olarak yansır. Çünkü bu durumda çocuk, anne babasının kendisine şirin görünerek, kandırmaya ve isteklerini kabul ettirmeye çalıştıklarını düşünür.
- Bazı ailelerde özellikle rastlanan iletişimi engelleyici etkenlerden biri de çocuklarla alay etme, onlara aşağılayıcı lakaplar takmadır. Bu durumda da çocuk kendisine saygı duyulmadığını düşünür ve kendisine olan saygısını yitirir.
- Genelde kültür düzeyi yüksek ailelerde, çocuğun anlatmak istediği şeyin ne olduğunu anlamak yerine yorum yapma, onun ağzından ne demek istediğini söyleme tutumuna rastlanır. Bu durumda da çocuklar söylemek istediklerini tam anlamıyla ifade edemezler.
- İşi şakaya vurmak, konuyu başka yönle çekmek de çocukların incinmesine yol açar. Çünkü o ciddi bir konudan bahsetmekte; ancak karşısında kendisini ciddiye almayan kişiler görmektedir.

“Etkin iletişimde bulunabilmek için hepimiz, dünyayı farklı şekilde algıladığımızın ve bu algılamalarımızı diğerleriyle iletişimimizde rehber olarak kullandığımızın farkına varmalıyız.”

Anthony ROBBINS

İLETİŞİM

Doğru bir iletişim kurmak için şunları yapmalısınız:

- Konuşmak için uygun zamanı beklemelisiniz.
- Çocuğunuzun sözünü kesmeden anlattıklarını dikkatlice dinlemelisiniz.
- Dinlediğiniz kişinin duygularına odaklanmalısınız. 'Çok kızmış olmalı', 'oldukça sarsılmış' gibi.
- Çocuğunuza, onu anladığınızı belli edecek işaretler gönderin. Başınızı sallamak gibi, 'evet, anlıyorum' gibi.
- Çocuğunuzun anlattıklarını anlamış olduğunuzu tekrarlayın; 'arkadaşının yaptığı bu davranıştan oldukça alındın'. 'Sınavdan aldığın kötü puan seni oldukça üzdü doğal olarak' gibi.

"Ben" dili

Çocuklarınızla etkili bir iletişim kurabilmek için 'sen' dili yerine 'ben' dilini kullanmalısınız. Ailelerin, daha önce de belirttiğimiz gibi 'sen' dilini kullanmaları, çocukların kendilerini suçlu hissetmelerine, anne babaları tarafından sevilmediklerini düşünmelerine, kendi benliklerine güvenmemelerine, aşağılık kompleksine kapılmalarına yol açabilir.

'Ben' diline geçişle anne babalar, çocuklarına durumla ilgili duygu ve düşüncelerini aktarmaya başlarlar ki, çocuk hem önemsendiğini düşünür hem de davranışını değiştirir.

"Ben" dilinin kullanımına örnekler

- Sen dili
- Ben dili

- Sürekli yatağını dağınık bırakıyorsun.
- Yatağını toplamamanı beni çok üzüyor.
- Yine ders çalışmamışsın.
- Ders çalışmadığını görmek beni kaygılandırıyor.
- Sen yalancının tekisin.
- Yalan söylemek çok kötü bir davranış. Beni çok üzdün.
- Sen adam olmazsın.
- Davranışların beni çok endişelendiriyor.
- Gene sınavdan çok düşük puan almışsın.
- Sınavdan aldığın puan beni çok şaşırttı, yeterince çalışırsan başarılı olacağına inanıyorum.



Sorun çözmek kolay değil

Bir sorun ortaya çıktığında sorunu çözmek için aşağıda sıraladığımız 6 aşamayı uygulamaya koyabilirsiniz. Böylece problemlerinizi daha kolay halledebilirsiniz.

1. Sorunu ortaya koyun:

Size göre, sorun ya da çatışma konusu nedir? Örneğin, “Çocuğumun ders çalışma alışkanlığının olmaması beni sınavı kazanma konusunda endişelendiriyor.”

2. Çözüm yolları oluşturup bunları ortaya koyun:

Çözümü bulmadan önce pek çok olası çözüm yolu bulmalı, bunları bir yere not almalısınız. Örneğin, ders çalışma alışkanlığını kazanması için neler yapılabilir? a) Oturup konuşulabilir, b) Birlikte ders çalışılabilir, c) Dershanedeki ya da okuldaki rehber öğretmenle görüşülüp bir program alınabilir, d) Bir eğitim danışmanına başvurup çalışma alışkanlığı konusunda yardım alınabilir vs.

3. Bu çözüm yollarını değerlendirin:

Yukarıda sıralamış olduğunuz çözüm yollarını bir bir değerlendirmeye tabi tutmalı, çocuğunuzla bunları birlikte ele almalısınız.

4. En iyi çözüm yolunun hangisi olduğuna karar verin:

Birlikte olası çözüm yollarını değerlendirdikten sonra bunlardan en iyisi üzerinde uzlaşmalısınız.

5. Bulduğunuz çözümü uygulamaya koyun:

Bulduğunuz çözümü hemen uygulamaya koymalısınız. Bu esnada çözümün size uyan ve uymayan yanlarını da görmüş olursunuz. Örneğin, birlikte ders çalışma kararına vardysanız, bunun gününü ve saatini tespit etmeli ve planlamasını ona göre yapmalısınız.

6. Çözümü değerlendirin:

Bir çözüm bulup onu uygulamaya koymakla problem hallolmaz. Onun gerçekten sorunu çözüp çözmediğini de gözlemlemeli ve uygulanabilir ya da uygulanamaz bir çözüm olup olmadığını görmelisiniz.

ÇOCUĞUNUZ

VE

GELECEĞİ



ÇOCUĞUNUZ NE İLE KARŞI KARŞIYA?



Ergenlik döneminin en yoğun olduğu dönemde, tüm derslerde başarılı olmak önemsenmeyecek bir durum değildir. Çocuğun okul ve sınav başarılarında ortaya koyduğu veya koyacağı sonuçlarda ailenin de küçümsenemeyecek ölçüde etkisi vardır.

Çocuk 8. sınıfa geldiğinde bir geçiş süreci yaşamaktadır. Arkadaşlarından ayrılması, yeni bir okula başlıyor olması, onun karmaşık duygular yaşamasına neden olur. Çocuğun yaşayacağı muhtemel kararsızlıklardan kurtulması ve doğru karar verebilmesi için, ailenin desteğine ihtiyacı vardır. Çocuk için bu durum, neredeyse hayatı seçmek kadar önemlidir.

Çünkü önünde;

- OGS (Ortaöğretime Geçiş Sistemi; Fen ve Anadolu Liseleri, Askeri Liseler, Polis Koleji ve Meslek Liselerine Giriş)
- Üniversite Giriş Sınavı gibi sınavlar,
- Okul ve meslek seçimi gibi zor bir dönemeç vardır.

OKUL, DERSHANE VE MESLEK SEÇİMİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



- Okulun ve dershanenin, ailenin oturduğu yere olan uzaklığı ve ulaşım kolaylığı,
- Okulun ve dershanenin fiziki yapısı, kütüphane, laboratuvar vb. olanaklarının varlığı,
- Okulun ve dershanenin, öğretim durumu ve sınavlardaki başarısı,
- Tercih edilecek okulun türünün öğrencinin eğilimleriyle uyumu,
- Tercih edilecek okulun ve dershanenin bulunduğu bölgedeki sosyal konumu ve etkinlikleri.

Çocuğun sınav başarısı onun hayat başarısı anlamına gelmez. Okul ve ailenin amacı çocuğu hayata hazırlamaktır. Eğer çocuk sınavda başarısız olursa bu onun hayatta başarısız olacağı anlamına gelmez.

İyi bir üniversitede okuyabilmek ve iyi bir meslek sahibi olabilmek, düzenli bir çalışma alışkanlığı sonucunda elde edilir.

Şu andaki uygulamaya göre okuldaki derslerden oluşan diploma notu sınavlarda ciddi bir etkiye sahip.

Hızlı bir ergenlik döneminde karmaşık duygularla baş etmeye çalışan, fiziksel ve ruhsal gelişimini tamamlamamış gençlerin bu kadar ağır yükün altından tek başına kalkması kolay değildir. Gençler bu büyük yarışı; ancak anne babalarının güçlü destekleriyle aşabilir.

ÇOCUĞUNUZUN BAŞARISI İÇİN...



- Düzenli beslenmesine önem verilmelidir.
- Okul ve dersane rehberliğiyle sıkı bir işbirliği yapılmalıdır. Onların yaptıklarını denetlemek yerine, destek mesajı verilmelidir.
- Olumsuz giden sonuçlar yerine sık sık başarılarından söz edilmelidir.
- Başka öğrencilerle karşılaştırmak yerine, onun kendine has özellikleri değerlendirilmelidir.
- Özel günlerinde sürpriz hediyelerle ödüllendirilmelidir.
- Zaman zaman içine düştüğü sıkıntılardan kurtarmak için ona bir danışman gibi davranılmalıdır.
- Onun her işine karışmak yerine, öneride bulunulmalıdır.
- Planlı çalışmaya özendirilmelidir.
- Kaldıramayacağı sorumluluk verilmemeli, aşırı güven duyulmamalıdır. Onun da hata yapma hakkının olduğu unutulmamalıdır.
- Kardeşler arası ilişkilerde tartışmaya ve rekabete yol açmamak için dengeli davranılmalıdır.
- Çocuğun yanında gereksiz tartışmalardan kaçınılmalıdır.
- Çocuk; sınav dönemlerinde zaman zaman stres ve kaygı duyguları yaşayabilir. Bu gibi durumlarda ona daha fazla zaman ayırıp daha hassas davranılmalıdır.
- Gerekirse bir uzmandan yardım alınmalıdır.

ÇOCUĞUNUZUN

DERS ÇALIŞMA ORTAMININ DÜZENLENMESİ



Aslan yattığı yerden belli olur.

- Evde çocuğa ait bir çalışma odası bulunmalı ve bu odanın kullanımı ve düzenlenmesi çocuğa ait olmalıdır.
- Odası abartısız ve mümkün olduğu kadar sade olmalıdır.
- Çocuğun odasında afiş, poster gibi dikkat çekecek unsurlar olmamalıdır.
- Çocuğun odası ışık alan ve havalandırması iyi olan bir yerde bulunmalıdır.
- Çocuk, odasında ders çalışırken sık sık rahatsız edilmemelidir.
- Odada TV, bilgisayar, müzik seti gibi çocuğun ders çalışmasını engelleyecek elektronik aletler bulunmamalıdır.

ÖSS ve SBS'de Daha Fazlasını İsteyenlere...



işleyen
zeka

Yayınları

ÇOCUĞUNUZ BÜYÜYÜNCE NE OLACAK?



Sınavlara girmenin, bunca sıkıntıya katlanmanın önemli bir nedeni var. O da çocuğunuzun gelecekte iyi bir kariyere sahip olmasıdır. İyi bir kariyer yapmanın yolu da çocuğunuzun iyi bir lise ve üniversite eğitimi alıp kendi becerilerine ve yeteneklerine uygun, severek yapabileceği bir mesleği seçmesidir.

Sevgili anne ve babalar,

Üniversite sınavını kazanan gençlerden pek çoğunun daha ilk yıllarında girdikleri bölümün kendilerine uygun olmadığını fark ederek büyük bir hayal kırıklığı yaşadıklarını biliyor musunuz? Ya da pek çoğunun girdikten bir - iki yıl sonra bölümlerini değiştirdiklerini ya da okulu bıraktıklarını...

Bu durum bir tek şeyin göstergesi: Çocuklarımız kendilerini yeterince tanımamakta. Bunun için de kendi beceri, yetenek ve hayattan beklentilerine uygun kariyer planlaması yapamamaktadır. Pek çoğu ekonomik kaygılarla ailesinin istediği ya da daha kolay iş bulunabilen mesleklere yöneliyor.

MESLEK SEÇİMİ



Kariyer planlaması, daha doğrusu meslek seçimi yaparken



anne babalara çok önemli görevler düşüyor.

- Çocuklarınızın kendi başlarına karar almalarına ve sevdikleri meslekleri seçmelerine fırsat vermelisiniz.
- Bunun için çocuğunuzun yeteneklerine, kişiliğine ve beklentilerine uygun mesleği seçebilmesi için kendisini tanımaya yardımcı olmalısınız.
- Çocuğunuzun eğilimlerini ve mesleki yönelimlerini dikkate almadan onu herhangi bir mesleğe baskı yaparak yönlendirirseniz, biliniz ki ülkemiz ve dünyamız için mutsuz bir birey yetiştirmiş oluyorsunuz.
- Meslek seçimi ve kariyer planlamasına ilişkin olarak, çocuğunuzun devam ettiği okulun ya da Sınav Dergisi Dershaneleri'nin Rehberlik Birimlerinden destek alabilirsiniz.
- Bu konuda bütün anne ve babalara fikir vereceğini düşündüğümüz "**Mesleki Eğilim Belirleme Testi**"ni Sınav Dergisi Dershaneleri'nden (Ücretsiz) alıp çocuğunuza uygulamanızı öneriyoruz.

SON ÖNERİLER

- Çocuklarınıza karşı şartsız sevgi ve sürekli bir ilgi göstermelisiniz. Sevgi ve ilgiye ihtiyaçları olmadığını düşündüğünüz zamanların, sevgi ve ilginize en fazla ihtiyaç duydukları dönemler olduğunu unutmamalısınız.
- Çocuklarınıza karşı davranışlarınızda tutarlılığı esas almalısınız. Kendi içinizde çelişkili davranışlar sergileyerek çocuğunuzun doğruyu bulmasını zorlaştırmamalısınız.
- Sağlıklı bir kişilik yapısına sahip çocuklar yetiştirmek için, çocuklarınıza bilinçli olarak zaman ayırmalısınız.
- Çocuklarınızı iyi yetiştirmek istiyorsanız, onlara öğüt vermek yerine, davranışlarınızla örnek olmayı tercih etmelisiniz. Çocuklarınızın sıcak, samimi ve fedakâr yetişkinleri örnek aldığını unutmamalısınız.
- Çocuğunuzun sizden ayrı ve bağımsız bir kişilik sahibi olacağını kabullenmelisiniz. Onu kendi kişiliğinizin bir karnesi olarak görmemelisiniz.
- Çocuğunuza, ders çalışmasını söyleyerek onun ders çalışmasını sağlayamazsınız. Bunun yerine televizyonun yanına programını asarak sonuç almayı deneyebilirsiniz.
- Çocuğunuz hangi yaşta olursa olsun, söyleyeceklerini önceden biliyor veya anlattıklarından sıkılıyor dahi olsanız, onu can kulağıyla dinlemelisiniz.
- Dinlendiğini gören çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünür. Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk, duygularını ifade etme olanağı bulur. Aldığı tepkilerden yola çıkarak anlaşıldığını düşünür ve rahatlar.
- Çocuklarınızı hatalarını görmeleri konusunda zorlamamalısınız. Birakin hatalarını zamanla kendisi fark etsin. Çocuğunuzun sorununu kendi kendine çözmeye fırsat tanımalısınız.
- Anne babanın konuşup çocuğun sustuğu bir konuşma iletişim değildir. İletişim karşılıklı olarak yapılır. O yüzden çocuğunuzun da kendisini ifade etmesine olanak sağlamalısınız. Cevap verdiği zaman kızmamalısınız. Onunla duyguları ve ihtiyaçları hakkında karşılıklı konuşmalısınız.
- Çocuğunuza işlerinizde size yardım etme fırsatını vermeli, seçme hakkı tanımalı, yanlışları yerine doğrularına odaklanmalı, övmekten korkmamalı ve güvenini zedelememelisiniz.
- Çocuklarınızı istediğiniz yönde geliştirmek için, yaptıkları işleri olumlu ifadelerle desteklemelisiniz. 'Bravo, sınavdan çok iyi puan almışsın', 'Seni odanda çalışırken görmek ne kadar güzel' vb. ifadelerle çocuğunuza iyi davranışlar edindirmelisiniz.
- Çocuğunuzun asla başkalarının yanında eleştirmemelisiniz. Fazlaca eleştirilen çocukların içe kapanık ve güvensiz bir kişiliğe sahip olduklarını unutmamalısınız.

SON ÖNERİLER

- Haklı olsanız dahi çocuklarınıza karşı kızgın ve öfkeli bir tutum takınmamalısınız. Çünkü kavgaçılık ve hırçınlık, öğrenilmiş davranış özellikleridir. Eğer çocuğunuzda bu özellikleri görürseniz, ona yönelik davranış biçiminizi gözden geçirmelisiniz.
- Çocuğunuza bir eleştiri yöneltmek istediğinizde bunu onun kişiliğini hedef alarak değil, davranışını hedef alarak yapmalısınız. 'Tembel' gibi olumsuz bir ifadeyle etiketlemek yerine, "Ödevini neden yapmadın?" şeklinde sorarak çok daha olumlu sonuçlar almaya çalışmalısınız.
- Çocukları kendi görev ve sorumluluklarıyla baş başa bırakmalısınız. Onun ödevlerini ve görevlerini üstlenmemelisiniz. Çocuğa, ancak anlamadığı noktalarda yardımcı olmalısınız. Dershanede sıkça etüt alan çocukların pek de başarılı olamaması onların en ufak zorlukta yardıma alıştırılmış olmalarındandır.
- Başarıda en önemli faktörün çok çalışmak değil, zamanı iyi kullanarak etkili çalışmak olduğunu unutmamalısınız. Bu yüzden çocuğunuza zamanını iyi kullanmayı öğretmelisiniz.
- Başarıda ölçü, başkaları değil, çocuğunuzun daha önceki durumudur. Başarıyı getiren faktörün bireyin başkalarıyla yarışması değil, kendisiyle yarışması olduğunu unutmamalısınız.
- Okul başarısını çocuğunuzun hayat başarısının bir göstergesi olarak değerlendirmemelisiniz. Eğer çalışma tarzını değiştirmek istiyorsanız, çalışmayı çok sevilen bir etkinliğin önüne alarak bunu sağlayabilirsiniz; örneğin, şu kadar saat çalışırsan müzik dinleyebilirsin gibi.
- Ergenlik döneminin başlangıcından itibaren çocuğunuzu para kazanmaya teşvik etmeli ve çalışma hayatının zorluklarını görerek öğrenmesini sağlamalısınız.
- Çocuğunuzun ergenlik dönemindeki kimlik arayışına saygı göstermelisiniz.
- Çocuğunuza istediği mesleği seçme konusunda anlayışlı davranmalı, ona en büyük mutluluğun kişinin sevdiği işi yapması olduğunu, mesleğin adının değil, yaptığı işi iyi yapmanın önemli olduğunu öğretmelisiniz.
- Ceza vermeniz gerektiğinde iki kere düşünmeli ve ceza vermek zorunda kaldığınızda öfkenizi kontrol etmelisiniz. Ödül ve cezada adil olmalısınız.
- Cinsiyet ve zekâ düzeyi gibi özelliklerin doğuştan geldiğini, asıl önemli olanın kendisinin geliştireceği özellikler olduğunu çocuğunuza vurgulamalısınız.
- Dış dünyayı kendi imkânıyla keyifli bir şekilde ve icatlar yaparak tanımayla çalışan çocuğunuza fırsat ve ortam hazırlamalısınız.
- Çocuk eğitiminde öyle bir noktada durmalısınız ki, çocuğunuz hem sizi yanında hissetsin, hem de siz yokmuşçasına özgür davranabilsin.

Sevgili anneciğim, babacığım;

Bütün duygu ve düşüncelerimi dile getirebilseydim, size şunları söylemek isterdim:

Deneme ile öğrenirim. Bana oyunda, arkadaşlıkta ve işimde özgürlük tanıyın. Beni her yerde, her işimde koruyup kollamaya çalışmayın. Davranışlarımın sonuçlarını kendim görürsem daha iyi öğrenirim. Bırakın kendi işimi kendim göreyim. Büyüdüğümü başka nasıl anlarım?

Büyüme için çok istiyorsam da ara sıra yaşımdan küçük davranmaktan kendimi alamıyorum. Bunu önemsemeyin. Ama siz beni şımartmayın. Hep çocuk kalmak isterim sonra. Her istediğimi elde edemeyeceğimi biliyorum.

Ancak siz verdikçe almadan edemiyorum. Bana yerli yersiz söz de vermeyin. Sözüünüzü tutmayınca sizlere güvenim azalıyor.

Bana kesin ve kararlı davranmaktan çekinmeyin. Yoldan saptığımı görünce beni sınırlayın. Koyduğunuz kurallar ve yasakların hepsini beğendiğimi söyleyemem. Ancak, hiç kısıtlanmayınca ne yapacağımı şaşırıyorum. Tutarsız davrandığınızı görünce hem bocalıyor, hem de bundan yararlanmadan edemiyorum.

Beni dinleyin. Öğrenmeye en yakın olduğum anlar, soru sorduğum anlardır. Açıklamalarınız kısa ve açık olsun.

Öğütlerinizden çok, davranışlarınızdan etkilendiğimi unutmayın. Beni eğitirken ara sıra yanlışlar yapabilirsiniz. Bunları çabuk unutturum. Ancak birbirinize saygı ve sevginizin azaldığını görmek beni yaralar ve sürekli tedirgin eder.

Çok konuşup çok bağırmayın. Yüksek sesle söylenenleri pek duymam. Yumuşak ve kesin sözler bende daha iyi izler bırakır. "Ben senin yaşındayken..." diye başlayan sözleri hep kulak ardı ederim.

Küçük hatalarımı büyük suçmuş gibi başıma kakmayın. Beni korkutup sinirlendirerek, suçluluk duygusu aşılayarak usandırmaya çalışmayın. Yanlış davranışım üzerinde durup düzeltin. Ceza vermeden önce beni dinleyin. Suçumu aşmadığı sürece cezama katlanabilirim.

Beni yeteneklerimin üstünde işlere zorlamayın. Başarabileceğim işleri yapmamı bekleyin. Başarmam için beni destekleyin. Hiç değilse çabamı övün. Bana güvendiğinizi belli edin. Beni başkalarıyla karşılaştırmayın; umutsuzluğa kapılıyorum.

DİLEKÇE



Benden yaşımın üstünde olgunluk beklemeyin. Bütün kuralları birden öğretmeye kalkmayın. Bana süre tanıyin. Yüzde yüz dürüst davranmadığımı görünce ürkmeyin. Beni köşeye sıkıştırmayın, yatağa sığınmak zorunda kalırım. Sizi çok bunalttığım sırada bile soğukkanlılığınızı yitirmeyin. Kızgınlığınızı haklı görebilirim; ama beni aşağılamayın. Hele başkalarının yanında onurumu kırmayın. Unutmayın ki ben de sizi yabancıların yanında güç durumlara düşürebilirim.

Bana haksızlık ettiğinizi anlayınca açıklamaktan çekinmeyin. Özür dileyişiniz size olan sevgimi azaltmaz; tersine, beni size daha çok yakınlaştırır.

Aslında ben sizleri olduğunuzdan daha iyi görüyorum. Bana kendinizi yanılmaz ve erişilmez göstermeye çabalamayın. Yanıldığınızı görünce üzüntüm büyük olur.

Biliyorum, ara sıra sizi üzüyor, belki de düş kırıklığına uğratiyorum. Bana verdiklerinizin yanında benden istediklerinizin çok olmadığını da biliyorum. Yukarıda sıraladığım istekler size çok geldiyse birçoğundan vazgeçebilirim; yeter ki, beni ben olarak seveceğinize olan inancım sarsılmasın.

Benden "örnek çocuk" olmamı beklemezseniz, ben de sizden kusursuz anne baba olmanızı beklemem. Sevecen ve anlayışlı olmanız bana yeter.

Sizin çocuğunuz olarak doğmak elimde değildi. Ancak seçme hakkım olsaydı, sizden başka kimsenin çocuğu olmak istemezdim!

Sevgiler, Çocuğunuz

Prof. Dr. Atalay Yörükoğlu (Çocuk Ruh Sağlığı)

Bu kılavuz hazırlanırken yararlanılan kaynaklar

PROF. DR. ACAR BALTAŞ; Ana Baba El Kitabı, Remzi Kitabevi 9.b. 2005 / PROF. DR. ACAR BALTAŞ; Üstün Başarı; Renk Kitabevi 21. b. 2004/ PROF. DR. ATALAY YÖRÜKOĞLU; Çocuk ve Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları 27.b. 2004/ VIRGINIA SATIR; İnsan Yaratmak, Beyaz Yayınları, 1. b. 2001 / PROF. DR. HALUK YAVUZER; Gençleri Anlamak, Remzi Kitabevi, 1. b. 2005/ PROF. DR. HALUK YAVUZER; Çocuk Eğitimi El Kitabı, Remzi Kitabevi, 13. b. 2001/ PDR yayınları; Eyvah Çocuğum Zor Durumda Ne Yapabilirim?, Nobel Yayınları, y. No 5: 2001