

# REHBERLİK KULUBU AY

MEV İzmir Özel Okulları Yayını / Mayıs 2006



## Rehberlik Servisimiz İletişime Her An Hazır

**Ali Rıza SEVKAL**

(Eğitim Danışmanı)

Kurum içi tel : 0.232.234 28 88  
(145)

**Tülay YAZGAN**

(Koordinatör Psikolojik Danışman)

Kurum içi tel : 0.232.234 28 88  
(189)

**Nazan ERYÜREK**

(Psikolojik Danışman)

Kurum içi tel : 0.232.234 28 88  
(208)

**Şafak UZUN**

(Psikolojik Danışman)

Kurum içi tel : 0.232.234 28 88  
(179)

**Onur AKSÜTOĞLU AKKOCA**

(Psikolojik Danışman)

Kurum içi tel : 0.232.234 28 88  
(160)

**Fatma TOPALOĞLU PEHLİVAN**

(Psikolojik Danışman)

Kurum içi tel : 0.232.234 28 88  
(219)

**Gamze BORA**

(Psikolojik Danışman)

Kurum içi tel : 0.232.274 15 21  
(113)

REHBERLİKLE BU AY

MEV İzmir Özel Okulları Yayını / Mayıs 2006

### İMTİYAZ SAHİBİ

MEV Özel Avni Akyol Lisesi Adına  
Okul Müdürü  
Ceyda ÖNAL

### YAYIN SORUMLUSU

Elbin ERTUNÇ DİNÇ  
Basın - Halkla İlişkiler Müdürü

### EDİTÖRLER

- Ali Rıza SEVKAL • Tülay YAZGAN
- Nazan ERYÜREK • Şafak UZUN
- Onur AKSÜTOĞLU AKKOCA
- Fatma TOPALOĞLU PEHLİVAN
- Gamze BORA

### MİZANPAJ TASARIM

Estetik Reklam Tan.Hiz.Tic.San.Ltd.Şti.  
www.estetik-reklam.com  
0.232.237 44 44 (pbx)

### BASIM

Pakman Matbaacılık  
0.232.433 81 87

### YAZIŞMA ADRESİ

Müzeyyen Senar Cad.No:71  
(35310) Güzelbahçe-İzmir  
Telefon: 0.232.234 28 88 (pbx)  
Faks: 0.232. 234 29 30  
www.mevizmirookullari.k12.tr  
iletisim@mevizmirookullari.k12.tr

*Sorunun çözümünde görev, anne babalara düşüyor*

# Davranış bozuklukları

**Ali Rıza SEVKAL**  
*Eğitim Danışmanı*

1. Çocuğun hangi yaşta veya hangi dönemde olduğu iyi takip edilmelidir. Çocuğun içinde bulunduğu dönemi ve bu dönemde yaşanması muhtemel sorunlar konusunda bilinçli olunmalıdır. Örneğin; 3-4 yaş dönemi çocukta kıskançlıkların ve inatçılığın sıklıkla görüldüğü bir dönemdir. Bu durum davranış ve uyum bozukluğu olarak ele alınmamalıdır, zira yaşının gerektirdiği bir özelliktir.

2. Çocuğun yeni yaşamaya başladığı bir durum varsa ona zaman tanınmalıdır. Yeni bir ev veya şehir değişikliği, yeni arkadaş edinme güçlüğü, anne ya da babanın uzun süreli evden ayrı kalması. Çocuğun veya yakınlarından birinin hasta olması bir değişikliğe neden olabilir.

3. Özellikle anne baba arasında yaşanan tartışma ve kavgalardan çocuklar aşırı düzeyde etkilenmekte hatta bu durumdan kendilerini sorumlu tutmaktadırlar. Tartışma ve kavgalar çocuğun olmadığı bir ortamda yapılabilir. Çünkü çocuk uyur gibi yapıp anne babayı dinleyebilir.

4. Çocuğa sevildiği her fırsatta hissettirilmelidir.

5. Çocukla sürekli konuşulmalı ve onu anlamaya gayret edilmelidir. Çocuğun hangi durumdan nasıl etkilendiği paylaşılmalıdır. Genellikle davranış ve uyum bozuklukları, duygu ve düşüncelerini paylaşmayan çocukların başvurdukları bir diğer yöntemdir.

6. Çocuğu önemsemeli, anlattıkları ciddi şekilde dinlenmelidir.

7. Çocuğun kendini ifade etmesi, duygu ve düşüncelerini paylaşması konusunda fırsat verilmelidir. Kendini ifade etmesine olanak tanıyan

ortamlar hazırlanmalıdır.

8. Davranış ve uyum bozukluklarının ceza ile veya umursamazlıkla çözümlenemeyeceği bilinmelidir.

9. Değiştirmek istenilen bir davranış bağırip öfkelenerek, çocuk korkutularak veya bir şeyden yoksun bırakılarak değiştirilemez.

10. Çocuğu küçümsememek, aşağılamamak, yok saymamak gerekir.

11. Gözlenen bir davranış ve uyum bozukluğu kendi yöntemlerimizle değil bir uzman yardımıyla kalıcı olarak çözümlenmelidir.

12. Sadece uzman yardımı almak ile davranış ve uyum bozukluklarını çözmek her zaman mümkün olmayacaktır. Evde gerekli ortamı hazırlayarak belki daha fazla anne babaların yardımı ile sorunların çözülebileceği unutulmamalıdır.

Davranış ve uyum bozukluğunun nedenleri

Çocuklarda gözlenen davranış ve uyum bozukluklarının çeşitli nedenleri olabilir. Öncelikle bu konuda bilgi sahibi olmakta yarar vardır. Sadece ailenin yaklaşımı tek etken değildir. Davranış ve uyum bozukluğunun bedensel nedenleri olabilir.

***Sadece uzman yardımı almak ile davranış ve uyum bozukluklarını çözmek her zaman mümkün olmayacaktır. Evde gerekli ortamı hazırlayarak belki daha fazla anne babaların yardımı ile sorunların çözülebileceği unutulmamalıdır.***

## 1. Bedensel Nedenler

a) Çocuk herhangi bir yaşında sakatlık veya beyin zedelenmesi geçirmiş olabilir.

b) Geçirdiği veya geçirmekte olduğu bir hastalıktan dolayı uzun süreli ilaç kullanabilir. (Bir ilaç bir hastalığı tedavi ederken başka bir yan etkiyi yaratabilir.)

c) Çocuk herhangi bir nedenle şok geçirmiş olabilir. (Örneğin; kaza, ani korkular, bir tehlikeyle karşılaşma gibi.)

d) Uzun süreli kalıcı bir hastalık (Örneğin; astım, bronşit, böbrek, kalp vb. hastalıklar gibi.)

b) Kendini güvende hissetmeme, kendine veya çevresindeki insanlara güvenmeme.

c) Çevresindeki insanlardan kabul ve onay görmeme.

d) Çevresindeki insanlar tarafından beğenilmeme.

e) Kendisine çevresindeki insanlar tarafından ilgi gösterilmemesi.

## 4. Sosyal İhtiyaçların Karşılanmaması

a) Çocuğun insanlarla birlikte olmasına izin verilmeme.

b) Arkadaş gurupları ile oynamasına izin verilmeme.

c) Çevresindeki insanlardan ve ar-

- a) Yanlış ana baba tutumları
- Otoriter anne baba tutumu
  - Aşırı hoşgörülü anne baba tutumu
  - Koruyucu anne baba tutumu
  - İlgisiz anne baba tutumu
  - Tutarsız anne baba tutumu
  - Reddedici anne baba tutumu

## b) Parçalanmış aile

- Tek ebeveyn ile yaşama
- Aile büyüklerinden birinin yanında yaşama
- Üvey ebeveyn ile birlikte yaşama
- Ayrılmış eşler arasında ortaya çıkan sorunlar

## c) Anne baba arasındaki iletişim bozukluğu

- Anne baba tartışmaları ve kavgaları
- Anne babanın tehditkar konuşmaları
- Anne babanın birbirleri ile sık sık küsmesi ve dargınlık
- Anne babanın birbirine çocuğu koz olarak kullanması
- Anne babanın birbirini yok sayması
- Anne babanın evliliğinin devam etmesinde çocuğu bahane etmesi ve çocuğu suçlaması

## d) Aile yapısı

- Zorlama
- Dayak
- Tehdit
- Güvensiz aile ortamı
- Disipline olamama
- Aşırı sevgi gösterme
- Aşırı baskı

## 6. Okuldan ve Öğretmenden Kaynaklanan Sebepler

- Otoriter öğretmen tutumu
- Aşırı hoşgörülü öğretmen tutumu
- Aşırı baskıcı öğretmen tutumu
- İlgisiz öğretmen tutumu
- Aşırı mükemmeliyetçi öğretmen tutumu
- Okulda arkadaşlarından veya öğretmeninden dayak yeme
- Güvensiz okul ortamı
- Sahip olduğu mevcut kapasitesinin üzerinde performans bekleme
- Çocuğun bireysel farklılıklarını ve ilgi alanlarını dikkate almama



e) Geçirdiği bir hastalık veya kaza nedeni ile hastane tedavisi gereken durumlarla karşılaşma.

f) Vücudunun düzenini sağlayan salgı bezlerinin az yada çok çalışması.

## 2. Çocuğun Temel ve Fizyolojik İhtiyaçlarının Karşılanmaması

a) Aç kalma, aç bırakılma.

b) Susuz kalma veya susuz bırakılma.

c) Barınma güçlüğü (Deprem, yangın, sel vb. nedenlerle sokakta kalma.)

d) Yorgunluk, uzun süre dinlenememe, uykusuzluk.

## 3. Psikolojik İhtiyaçların Karşılanmaması

a) Etrafındaki kişilerin özellikle ane ve babanın sevgisinden emin olamama, sevilmediğini hissetme.

***Bedensel sorunlar, temel fizyolojik , psikolojik , sosyal ihtiyaçların karşılanmaması, aile, okul ve öğretmen kaynaklı sebepler, davranış ve uyum bozukluğuna yol açabilir.***

kadaşlarından kabul görmeme.

d) Kendini güvenli bir ortamda hissetmeme.

e) Yakın akrabaları ve arkadaş gurubundan dışlanma ve bu guruba ait duygusunu yaşamasına izin verilmeme.

## 5. Aileden Kaynaklanan Sebepler

Ergenlik, çocuk için de aile için de bir savaş alanına girmek gibidir

# Bireyselleşme sürecinin parçası

**Tülay YAZGAN**

**Koordinatör Psikolojik Danışman**

**S**ayın Veliler, ergenlik yıllarına girmek hem ebeveyn hem çocuk için savaş alanına girmek gibidir. Ergenlik, çocukların ebeveynlerinden ayrı bir birey olarak kim olduklarını buldukları bireyselleşme

sürecinin çok önemli bir parçası olduğu, ebeveynlere ergenlik yıllarından kalan kendi çözümlenmemiş sorunlarını keşfetme olanağı verdiği bir dönemdir.

Yukardaki düşünceden yola çıkan değerli psikoloji kulübü öğrencilerim F9-B7 Ali Can Özkan, F1-A 112 Duygu Kızılcan, F3-A 53 Sara Çir-

put, 234 Onur Karabıyık, F3-B 246 Arda Sezgin, 237 Melih Helvacıoğlu projeleri için anne babalara ve arkadaşlarına ayrı ayrı anket uyguladılar ve bu anket sonuçlarını değerlendirdiler. Sonuçların bir bölümünü yorumu sizlere bırakarak paylaşmak istiyorum.

## Öğrencilerin-ailelerin, soruları ve anketimize verdikleri yanıtlar

**1. Bir ergen olarak sizce sorunlarınız nelerdir? (Öğrenci yanıtı)**

- Ruh halim sürekli değişiyor
- Tutarlı değilim
- Gelecek kaygım yüksek
- Dikkat toplayamıyorum
- Karşı cins
- Bedensel değişimler
- Aileyle çatışmalar
- İçsel sıkıntı
- Bir sorunu sürekli aklımdan çıkaramamak
- Sürekli baş ağrısı
- Sivilcelerim

**1. Ergenlik yıllarınıza dönün ve hatırladığınız sorunlarınız nelerdir? (Veli yanıtı)**

- Aile baskısı
- Ders notları
- Para
- Sivilceler
- Yalnızlık hissetmek
- Aile tarafından anlaşılmamak
- Fiziksel özelliklerim

**2. Bir ergen olarak kendinizi tarif edin. (Öğrenci yanıtı)**

Agresif, sinirli, inatçı, kendine aşırı güvenen, sosyal, geveze, bedensel ve ruhsal gerilimler içine giren, çok konuşan, sosyal ve psikolojik sorunları olan bir ergen

**2. Normal bir ergenlik çağındaki çocuğu tasvir eder misiniz? (Veli yanıtı)**

Enerjik, değişken, kişilik kazanma çabası olan, her şeyin doğrusunu bildiğine inanan, asi sinirli, hem çocuk hem yetişkin, taktir ve ilgi bekleyen, arkadaşlarını önemseyen, dikkat dağınıklığı olan, aşırı hareketli, çabuk sıkılan, genelde mutsuz bir ergen

**3. Ailenizin nasıl bir ergen olmasını istediğini tarif eder misiniz? (Öğrenci yanıtı)**

- Sözlerini dinleyen
- Disiplinli, çalışkan aynı zamanda sosyal aktif bir birey
- Dürüst, vefalı ve faydalı bir insan

- Çalışkan, evden çıkmayan, a sosyal bir ergen

- Kararlı ve anlayışlı bir ergen

- Akıllı ve uslu bir ergen

**3. Hayalinizdeki ergenlik çağı çocuğunu tarif eder misiniz? (Veli yanıtı)**

- Ailesiyle her şeyi paylaşan
- Sorunlarını dışarıdaki insanlara değil ailesine soran
- Pozitif, kıpır kıpır
- Ergenlik Dönemi sorunlarını hafif atlatan
- Dış görünüşten çok kişilik gelişimine önem veren
- Uyumlu ve kendine güvenen
- Hareketlerinde ölçülü
- Sorumlulukları bilen

**4. Ailenizin cezalandırma yöntemlerini düşüncünüzün, aşağıdaki tipik cezalardan hangilerini kullanıyorlar? (Öğrenci yanıtı)**

- Baskı yapma yüzde 80
- Ayrıcalıklarını elinden alma yüzde 50
- Sevgiyi azaltmak ve ya vermemek yüzde 20
- Anlaşma yapmadan kurallar koymak yüzde 80
- Emirler vermek yüzde 50

**4. Çocuğunuzu cezalandırma yöntemlerini düşüncünüzün, aşağıdaki tipik cezalardan hangilerini kullanıyorsunuz? (Veli yanıtı)**

- Baskı yapma yüzde 40
- Ayrıcalıklarını elinden alma yüzde 70
- Sevgiyi azaltmak ve ya vermemek yüzde 0
- Anlaşma yapmadan kurallar koymak yüzde 20
- Emirler vermek yüzde 0

**5. Hata yaptığınızda ailenizin ilettiği mesajlar veya söylenmiş sözler var mı? Sırayla yazınız? (Öğrenci yanıtı)**

- Ben sana söylemişim
- Her koyun kendi bacağından asılır
- Bunların hepsi sana geri dönecek
- Saygısız terbiyesiz
- Emeklerime yazık
- Yapmazsan daha iyi olur

- Mesaj yok, varsa da ben fark etmedim

- Neden böyle yapıyorsun?

- Neden sen de normal bir çocuk olamıyorsun?

**5. Ergen çocuğunuza hata yaptığında ilettiğiniz mesajlar veya söylenmiş sözler var mı? Sırayla yazınız? (Veli yanıtı)**

- Davranışlarından kendi sorumlu olduğu
- Düzenli ve kararlı olmak
- Çıtanı yüksek tut
- Elindeki olanakları doğru kullan
- Kayıplarının kendi kayıpları olduğu
- Bu dönemden biz de geçtik
- Bizimle her şeyi paylaş
- İkinci el bilgilerle yetinme
- Herkese güvenme
- Ders çalış
- İstediklerin hayata göre şimdiden ne yapıyorsun?

**6. Sizce aileniz hatalarınız hakkında hangi düşünceleri edinmenizi istiyor? (Öğrenci yanıtı)**

- Hatalarımı fark edip düzeltmemi
- Hatalarımdan ders çıkarmamı
- Bir yetişkin gibi düşünebilmemi
- Cezalandırılacağımı öğrenmemi
- Bilmiyorum
- Bir daha yapmam düşüncesini edinmemi

**6. Çocuğunuzun hataları hakkında hangi düşünceleri edinmesini istiyorsunuz? (Veli yanıtı)**

- Hatalarını fark edip düzeltmesi
- Eğlence ve çalışma süresini dengelemesi
- Ders çalışıp tekrar etmesi
- Yaptığı her şeyden ders çıkarması
- İnsanlara güvenmeyip mesafe koyması

# Annelerimizden öğrendiğimiz hayat felsefeleri !

• **Bir arkadaşım vasıtası ile internet üstünden gelen bu iletiyi hoş ve düşündürücü bulduğum için sizinle paylaşmak istedim.**

**Bakın annelerimizden neler öğrendik...**

## Zamana karşı yarışmayı

"O oyuncaklarını, 5 dakika içinde topla yoksa bir tekme attığım gibi hepsini karşı bahçeden toplarsın.."

## İyi yapılmış bir işi takdir etmeyi

(Kardeşimle Kavgı ediyorum)  
"Bana bakın, gidin ne kozunuz varsa dışarıda paylaşın birbirinizi haklayın, evi daha yeni temizledim...!"

## Mantıklı düşünmeyi !

"Ben öyle diyorsam öyledir..!"

## Duaların gücünü...

"Yat kalk dua et ki; baban eve geç geldiğini fark etmedi"

## İleri görüşlü olmayı

"Evden çıkmadan önce temiz ve yeni çamaşır giymeye özen göster. Yolda Allah korusun başına bir şey gelirse, rezil olmayasın"

## Hayatın trajedi-komik yanlarını

"Sen daha orada gülmeye devam et, birazdan ben seni tam güldürecek'im..."

## Hayatın çelişkilerle dolu olduğunu

"Kapa çeneni ve yemeğini ye !"

## Dayanıklı olmayı

O yemek (pırasa) bitene kadar sofradan kalkmak YOK !"

**Nazan ERYÜREK**  
*Psikolojik Danışman*



## Hava raporu tahmini yapmayı

"Şu dağınıklığa bak... yabancı biri görse odanın ortasından kasırga geçmiş sanır..."

## Batıl inançlara saygı duymayı, abartmayı

"Senin yüzünden işe geç kaldım, dükkanın bereketi kaçacak."

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

## Genetik bilgileri

"Babana çekeceğine biraz da bana çekseydin ne olurdu sanki !"

*Olağanüstü durumlara hazırlıklı olmayı*

"Dinleme bakalım anne sözü, dinleme...!!! 'Kafana uçak düşecek kenara çekil" diye bağırsam onu bile dinlemezsin değil mi.....!"

## Kıskanmayı

"Dünyada senin annen baban gibi mükemmel bir aileye sahip olmayı isteyecek kaç milyon çocuk var biliyor musun...?"

## Hakkımızı alacağımızı

"Eve vardığımızda, ben bilirim sana yapacağımı..."

## Diyalog kurmayı

-Sana bir şey sorduğumda, gözümün içine bak ve cevap ver...!!"

-Gözünün içine bakarak ne söyleyeyim anne?"

- Sus!! Bana cevap verme !"

## Sabırlı olmayı

"Baban eve gelsin, sen gününü görürsün"

## Tıp bilgilerini

"Gözlerini şaşkı yaparken bir gün öyle kalıvereceksin",

"Bu kadar yüksek sesli müzik dinlemekten sağır olacaksın",

"Bu kadar çok jöle insanı kel bırakır",

"Rejim yapmaktan, miden sırtına yapıştı zaten"

*Durum ve olayların yerine göre değişiklik gösterdiğini*

"Koca adamsın, bari sen yardım edip biraz beni düşün";

"Küçük başınla sen bu işe karışma"

*Istedığımız birşeyi elde edebilmek için bedel ödemeyi kabul etmeyi*

"Büyümek istiyorsan tabağındaki hepsini bitirmelisin"

## Olgun olmayı

"Koca çocuk oldun hala çizgi film izleyip, bilgisayarda oyun oynuyorsun..."

## Bilgeliği

"Sen de benim yaşına gel, anne ol, o zaman anlarsın ne demek istediğimi."

## ve adaleti...

"Bir gün senin de çocukların olacak... İnşallah onlar da, senin bana yaptıklarını sana yaparlar !"

Çocuklarımızın korkuları vardır. Bu durum anne babaları endişelendirir ve kendilerini kötü hissetmelerine neden olur. Günümüzde anne babaların çocuklarının yetiştirilmelerinde gösterdikleri dikkati de düşününce, bu korkular onların huzursuzluklarını artırır.

“Kızım geceleri yalnız yatmak istemiyor, sürekli ağlıyor. Canavarların gelip onu alacaklarını söylüyor.” diyor bir anne. O da bu durumdan o kadar sıkılmış ki bir daha eve gelmek istemediğini söylemiş. Bir başkası ise, “Oğlum düşünce dizindeki sıyrıktan öleceğini düşündü ve kaygısını azaltamadım, günlerce soru sordu.” diyor.

Bir baba yazlıkta çıkan minik bir böceği gören çocuğunu çığlıkları ve bir daha yazlıkta kalmayı reddedişini, hayatlarında yaşadıkları en zor anlardan biri olarak aktarıyor. Çok çaresiz kalıp “O zaman git kendine başka bir ev bul” gibi çözüm bulduklarını ve bu sonucun durumu nasıl da kötüleştirdiğini söylüyor.

Bu örnekler, her biriniz çocuğunuzla yaşadığı türden çocukluk korkuları ve verdiğiniz tepkilerden bazılarıydı. Bir çoğumuz çocuğumuzun yaşadığı korkulara nasıl tepki vereceğimizi konusunda çaresizlikler yaşarız, uygun yanıtı bulamayız bir türlü.

#### Biz nerede yanlış yaptık?

Anne babaların aklına hemen şu sorular gelmeye başlar; “Biz acaba yanlış bir şey mi yaptık?, En doğru yanıt ne olmalıydı?, Çocuğumun hiç korkuları olmadan yetiştirebilir miyim?”

Hemen yanıtlayalım “Hayır!”.

Bu çok mümkün olmayan bir durum. Korku, neredeyse herkesin yaşamında var olmuştur. Çocuklar için de korku, gelişimin normal bir parçasıdır ve dile getirilmesi büyümenin olumlu ve sağlıklı bir göstergesidir. Çocuklar bu normal korkular sayesinde çevreleriyle baş etmeyi öğrenirler. Hatta güvenlikleri için korku gereklidir. Cadde de top oynama, sıcak sobaya değme gibi tehlikelerden onları korkuyu öğretmek koruruz.

Korku genellikle sağlıklı bir işlemlerle sahip olsa da, bazı durumlar da yaşamlarını ve uyumlarını sürdürmelerinde engelleyici rolleri de olabilmektedir. Hangi durumun doğal bir gelişim, hangilerinin dikkatle üzerinde durulması gereken bir durum olduğunu bilmek çok önemlidir. İncinmiş bir parmak iyileştirilebilir, ancak incinmiş bir cesaret ömür boyu çocuğunuzun bir yetişkin olduğunda bile peşini

# Korkulacak ne var ki ?

**Onur AKSÜTOĞLU AKKOCA**  
*Psikolojik Danışman*

birakmayabilir.

#### Korkular yaşa göre değişir mi?

Korku, yaklaşan tehlike nedeniyle ortaya çıkan ve kaçma isteği uyandıran, gerçekte kişiyi koruyan bir duygudur. Fobi ise, belli bir nesneye ya da duruma karşı oluşan anlamsız, aşırı ve sürekli korkudur

Kişiler, bebeklikten yetişkinlik yıllarına kadar öngörülebilir biçimlerde korku ve fobi yaşarlar. Çocuklar hayatlarının ilk yıllarında gelişimlerine bağlı olarak, kimi kalıtsal kökenli, kimi mizaç ve aile ortamı kaynaklı etkileşimler sonucu çeşitli korkular yaşarlar.

Korku genelde bilinmeyenden kaynaklı olduğu için, yaşa göre değişiklik göstermektedir. Bebekler, çevreyi henüz iyi tanımadıklarından her şey onlar için korkutucu olabilir. Ani ses ve ışık değişimleri gibi.

**2 – 6 yaş arası** korkulara sık rastlanır. Korkular genelde gerçek dışıdır, mantık dışı olma eğilimindedir. Karanlık, cadılar, gök gürültüsü, aileden uzak kalma ya da ailenin tutumuna göre dilenci, öcü, hırsız korkuları vardır.

**7 – 12 yaşlarda** daha somut şeylerden korkulur. Yaralanmaktan, çığ, kasırga gibi doğal olaylardan, köpek ve diğer hayvanlardan, kendine zarar verebilecek diğer insanlardan, filmlerden korkular başlar. En tipik olan da cinler ve hayaletlerdir. Sınavdan kötü not alma, sınıfta kalma gibi okulla ilgili korkular da eklenir bu dönemde.

**13 – 18 yaşlarında** ise, daha çok soyut ve toplumsal korkular başlar. Gelecek korkusu en sık görülendir. Topluluk içinde yaşanacaklardan, beğenilmemekten, küçük düşmekten ve politik ortamlara dair korkular yaşarlar.

Öbür taraftan cinler ve canavarlar, çocuğun kılık değiştirmiş “ kötü ” duygularını da temsil edebilir. Çocuklar çoğu za-

man kızdıklarında ve öfkelenmelerinde bunun kötü bir şey olduğunu düşünüp, bu duyguları kendilerinden koparmayı denerler. Bu duygular çocuklara tehlikeli yaratıklar olarak geri döner ve çocuğu korkutur. Eğer çocuğunuzun bu “canavarca” duygularla dostluk kurmasına, kendine has olan canavarlarını kontrol etmesine izin vererseniz, çocuğunuz o duygular üzerine kontrol kazanabilir.

“Her insan zaman zaman öfkelenebilir. Senin de gerçekten kızmaya hakkın var.” diye konuşulmalıdır. Ama en önemlisi de bu canavar ne istiyor, neden burada, bize ne anlatmak istiyor gibi onunla konuşma, hakkında hikayeler, oyunlar üretme baş etmek için kullanılan teknikler arasındadır.

#### Ebeveynler sabırlı olmalı

Gelişim süreçleri zaman alır ve ebeveynler sabırlı olmalıdırlar. Buna her zaman değer; çünkü ebeveyninin sevgi ve sabrından emin olan çocuk, emin olmayan ve korkan çocuğa göre kendini daha iyi hisseder ve anne babasına daha az zorluk çıkarır.

#### Korkuların gelişimdeki etkenler

Bazı korkular yukarıda sözünü ettiğimiz gibi gelişimin bir parçasıdır. Çoğumuzun korkuları vardır, fakat başkaları bizimle alay ettiğinde, bize bebek denildiğinde ya da korkulacak bir şey olmadığı söylendiğinde, bu korkular daha da büyür.

Bazı korkuların ortaya çıkmasında ve artarak yaşamını etkiler duruma gelmesinde anne baba ve diğer yetişkinlerin yanlış tutumları söz konusu olmaktadır. “Yaramazlık yaparsan seni dilencilere veririm, köpekler ısırır, ağlarsan biz ölürüz” gibi sözler çocukların bazı korkularını geliştirmesine neden olur. Bunun yanı sıra çocukta var olan korkuların üstüne onu anlamaya çalışmadan gitmek de çocukların korkularının artmasına neden olur. Karanlıktan korkan bir çocuğu karanlıkta kalmaya zorlamak gibi.

Korkuların oluşmasında ve kalıcı hale gelmesinde yetişkinlerinin tutumlarının yanında, yaşanan olaylar da etkili olabilmektedir. Özellikle hayvanlara yönelik fobiler ve korkular deneyim sonucu oluşurlar. Bir köpek tarafından saldırıya uğrayan çocuk, zarar görmüşse korku geliştirebilir. Deneyim çok kötü ise bir de çevrenin tepkisi çok aşırıysa korku iyice pekişir.

Korkular kendilerini duygular aracılı-

ğıyla gösterirler, fakat her korku açıkça görülmeyebilir.

**Çok çeşitli belirtilerden anlaşılabilen bastırılmış, gizlenmiş korkular da vardır.** Yaşanılan korkuya bağlı olarak; gerileme (*kardeşi doğduktan sonra bebeksiz konuşma, onun sevilme korkusunu gösterir*), dışkı kaçırma (*evde yaşanan sorun, örneğin anne babanın boşanma korkusu*), hiç merak etmeme tavrı ve kendi isteğiyle izole olma (*başkalarıyla konuşmaktan korktuğu için içe kapanma*), pasiflik ve aşırı uyumluluk (*okulda sürekli sessiz, her söyleneni yapıyor. Çünkü sadece başarılı olunca evde dikkat çekebiliyor*), sabırsızlık hareketlilik ve saldırganlık (*aşırı hareketlilik ve soytarılıklarla etrafı eğlendirmeye çalışma, anne babanın sınırsız özgülük tanıyan yetiştirme tarzını, kendi kişiliğini umursamama olarak algılıyor*) gibi tepkiler görülebilir.

**Korkular konusunda en çok dikkat edilmesi gereken nokta, ikincil kazançların var olup olmadığının kontrol edilmesidir.** Korku sayesinde daha çok ilgi, ayrıcalıklar görüyorsa bu korkudan çocuğun kurtulmak için çabalamasını beklemek biraz hayal olmaz mı sizce de! O nedenle korku var diye daha önce yapılmayanlar yine yapılmamalıdır.

**Bedenlerine ilişkin de korkuları vardır.** Örneğin kan çocukları korkutur. Acının yanı sıra bir şeyler kaybetme, akıpgitme ya da kusurlu olma duygusu uyarır. Bu yüzden yaraları yara bandı ile kapatmak çok yardımcı olur. Tıbbi açıdan gereksiz olsa dahi, kan görünmediği zaman korku da kaybolur.

**En yaygın olan korkulardan biri de doktor korkusu özellikle de dişçi korkusudur.** Canı bir şekilde acıdığı anda sizin ona canın acımayacak telkinleriniz işe yaramaz. Kelimelerin seçimi çok önemlidir. Ya sakinleştirir ya da korkusunu artırır. Aşı, iğne demek yerine doktor "şimdi bir sivri sinek ısırarak" diyebilir. Diş doktoru diş uyuşturacak yerine diş uykuya yatıracak denilebilir. Çocuğun tanıdığı kelimeler seçilerek olumsuz ifadeler kullanılmaması, beynin olumsuz ifadeleri kaydetmemesini sağlar. Özellikle dişçi korkusunu siz de yaşayan biriyse, dişler henüz çürümeden çocuğunuzu doktora getirin ki muayenelerden hoş şeyler duyup çıksın, bir daha gelmek istesin.

Nasıl yardım edebilirim ?

•Öncelikle kendi korkularınızın ve bu korkularla baş etme yollarınızın farkına

**Korku, neredeyse herkesin yaşamında var olmuştur. Çocuklar için de korku, gelişimin normal bir parçasıdır ve dile getirilmesi büyümenin olumlu ve sağlıklı bir göstergesidir. Çocuklar bu normal korkular sayesinde çevreleriyle baş etmeyi öğrenirler.**

varmalısınız.

•Çocuğunuzun korkularını dinleyin ve korkusu hakkında onunla konuşun. Onları anladığınızı belirtir mesajlar verin. Yaşadıkları onun için gerçektir. Bu nedenle duygularını küçümsemeyin, alay etmeyin, yargılamayın. Masallardan yaralanmak iletişiminizi kolaylaştırır.

• Korkular bilgi eksikliğinden kaynaklanır çoğu zaman, ihtiyaç duyduğu bilgiyi verince çok kısa zamanda bu korkularından kurtulduğunu görürsünüz.

•Konuştuktan sonra korkunun nereden kaynaklanabileceğini düşünün. Çok yönlü düşünmeye çalışın, sadece kendinizi ya da başkalarını suçlamak çözüm değildir. Duygularını haklı kılın. Örneğin köpekten korktuğunu söyleyince, hiç köpekten korkulur mu, demek yerine seni ısırabilir demek onun korkusunu azaltmada etkili olur.

• Küçük adımlarla zor durumlara karşı uğraş vermeye yüreklendirin. Karanlık korkuyorsa odasına gece lambası koyun, kapıyı açık bırakın. Korktuğunda yatağınza almak, sen bununla baş edemezsin ben senin yerine hallederim demekle aynı şeydir.

• Resim aracılığıyla hem duygularını öğrenirsiniz hem de çözüm bulmada kullanabilirsiniz. Resim malzemeleriniz elinizin altında olsun.

• Çocukların hayal gücü çok güçlüdür. Bu yüzden de iç gözleriyle gördükleri güzel resimler ve hayallerle korkularını yenmelerine yardımcı olabiliriz. Çok kısa cümlelerle başlayarak çocuğunuzun gevşediği ve sizi takip ettiği ortamı sağladıktan sonra hayaller kurarak korkularını anlatmalarını ve bu duyguyla baş et-

melerini sağlayabilirsiniz. Size örnek olacak iki oyun. (*Preuschoff, G. (1998) Çocukların İçindeki Korkuları, Beyaz Yayınları, İstanbul* kitabından alınmıştır.)

**Ta yukarıda (5 yaş ve yukarısı için)**

*Uçabildiğini hayal et. Ta yukarıya, tertemiz havanın üzerine uçuyorsun. Gökte çok zarif ve kolayca uçuyorsun. Şehrin üstünden uçtun gittin bile, güneş ışıklarını yayıyor ve eğer hoşuna giderse, seni yumuşak bir sis gibi saran bir bulutun içinden uçabilirsin. Mutlu ve sakin bir şekilde uçuyorsun... ve istersen yeniden bulutların içinden dalıp, geçip yere inebilirsin. Güvende olabileceğin ve en iyi inişe geçebileceğin yeri kendin seçebilirsin.*

**Güç veren hayvan (8 yaş ve yukarı)**

*Arkana uzan ve kendini rahat bırak; her soluk alışında sana yaşam gücü veren nefesine dikkat et. Kızıldeniz hayvanları kardeşleri olarak görürler. Hayvanlar insanlara yardımcı olurlar ve güç verirler. Belki sende ihtiyacın olduğunda seni korumaya ve sana yardım etmeye gelen güçlü bir hayvanı hayal etmekten hoşlanırsın. Gözlerini kapattığında sevimli bir hayvan görebilirsin. Belki başlangıçta biraz silik göreceksin, ama zamanla gittikçe belirginleşecektir: O senin güç veren hayvanın. Onu sevebilir ve ondan ne istediğini söyleyebilirsiniz.*

(Çocuğunuzun dikkatli gözleyin, korktuğunu ya da isteksizleştiğini görürseniz hayvanı istediği zaman gönderebileceğini söyleyin. 3 den geriye sayara gözlerini açtırın.)

• Korku düşüncelerde duygularda ve bedende yaşanır. Çocuklarımızın korkularıyla bedensel olarak da baş etmelerine yardım edebiliriz. Sakinleşmeye yardım için nefes alırken; cesaret, nefes verirken; bana gel gibi.

Yine aynı kitaptan bir örnek :

**Ağaç alıştırması**

*Çocuk, kökleri (ayakları) toprağa sağlam bağlanmış, çok güçlü bir ağaç olduğunu hayal eder. Fırtına çıkar ve ağacı yumuşakça sallar: Nefes alırken öne, verirken geriye. Fırtına şiddetlenir, ama ağaç sapsağlam yerinde durur ve yalnızca öne arkaya sallanır.*

**Korkular çocuğun uyumunu olumsuz yönde etkiliyor ve uygulamaya çalıştığınız çözüm yolları etkili olmuyorsa, bir uzmana başvurmanız yararlı olacaktır.**

**Fatma TOPALOĞLU PEHLİVAN**  
Psikolojik Danışman

**T**elevizyon icat edileli beri etkileri hep tartışma konusu olmuştur. Televizyon çocuğun gelişimi için faydalı mı yoksa onlara zarar mı veriyor?

Günümüzün çocuklarının neredeyse en iyi arkadaşı olan televizyon doğru kullanıldığında onların zihinsel gelişimlerine olumlu katkı sağlayabilir. Televizyonun önde gelen işlevleri arasında, eğlendirici ve öğretici nitelikleri sayılabilir. Bunun yanında televizyon, bireylerin kendilerini tanıyabilmelerine, kişiliklerini geliştirebilmelerine ortam hazırlayan, zaman zaman onlara düşünme ve eleştirme fırsatı veren önemli bir ayardır.

#### Şiddeti özendirici etkisi

Televizyona yöneltilen en önemli

## Televizyon ilgisinin oluşumunda ailenin rolü

eleştirilerden biri de çocuklarda saldırgan davranışlara neden olduğu yönündedir. Televizyon çocuklarda, şiddeti özendirici ve arttırıcı etkilerde bulunabilmektedir. Şiddetle beraber gerilim ve korku sahneleri içeren görüntülerde çocukların gerçek bir sebebe bağlı olmayan korkular geliştirmelerine neden olabilmektedir. Bu sebeple anne-babaların çocuklarının izledikleri programlara özellikle dikkat et-

meleri gerekir.

Çocuk sosyal ortamda iletişimin temel aracı olan konuşmayı karşılıklı etkileşimlerle öğrenir. Oysa çocuk televizyon karşısında, konuşmasına, bakışına, gülümsemesine karşılık vermeyen, sağlıklı gelişim için gerekli olan duygusal ve sosyal pek çok uyarıcıdan mahrum, sevgiden uzaktır. Ancak kendini de ondan alamaz. Her ne kadar bol miktarda ses ve görüntü gi-

### Çocuklarınızla gerçekleştirebileceğiniz televizyondan uzak etkinlik örnekleri:

#### KENTLER TOMBALASI

Gerekli Malzemeler: Küçük kartlar ve dünya haritası

Bu oyun sizin için bilgi tazeleyici yaşça büyük çocuklar için bir eğlence olabilir. Her bölgenin en büyük kentlerinin isimlerini küçük kartlara yazın. Çocuğunuza önce bölgenin adının söyleyin, bırakın o haritada bölgeyi bulsun ve kentin adını uygun bölgenin yanına koysun. Bütün bölgeler ve büyük şehirler öğrenildiğinde, başka bölge ve kent isimlerinin yazılı olduğu yeni bir tombala kartı seti hazırlayın.

Şimdi bakmadan söyleyin bakalım. Doğu Anadolu'nun en büyük kenti neresidir?

#### BU SES NE?

Gerekli Malzemeler: Yalnızca zamanınız

Bu onun çeşitli sesler çıkarmanızı, sonra da çocuğunuza bu sesleri tanımlamalarını istemenizi gerektiriyor. Nesnenin hangi kategoriye ait olduğunu söyleyerek oyuna başlayın; evin içindeki şeyler (çalar saat, radyo), hareket eden şeyler (itfaiye arabası, polis arabası, uçak) ya da hayvanlar (kedi, köpek, kaplan). Sonra rolleri değişsin ve bırakın bu kez çocuğunuz sesi çıkarıp sorsun.

Oyunu biraz değiştirmek istediğinizde bir hayvandan hayali bir ses uydurabilirsiniz. Örneğin, yarı horoz yarı inek olan bir hayvan "üürümmöö" ye benzer bir ses çıkarabilir. Hayvanların birleştirilmesini önerebilirsiniz ya da

yalnızca sesi çıkarıp, bu yaratığın tanımlamasını sorarsınız.

Bu oyun grup halinde çocuklarla da oynanabilir. Bir ses çıkarın; bu sesin neye ait olduğunu doğru tahmin eden çocuk ses çıkarma sırasını alır. Bu şekilde oyun sürdürülür.

#### DELİKLİ ÖYKÜ

Gerekli Malzemeler: Bir ya da daha fazla öykü kitabı

Delikli Öyküyü dinlemeye ne dersiniz? Bu oyun için tüm gereken öyküler; delikleri ise çocuğunuz yapabilir. Çocuğunuzla birlikte bir öykünün bir iki sayfasını yüksek sesle okuyun Sonra bir sözcük türü söyleyin (isim diyelim) ve çocuğunuza o bölümü yeniden okumasını, ama bu kez seçilen sözcükleri atlamasını söyleyin. Önce kendiniz bir iki cümle okuyarak ne yapması gerektiğini gösterebilirsiniz. Bir sonraki adımınız, başka bir sözcük türü seçmek olacaktır. Fiiller diyelim bu kez. Şimdi çocuğunuzun fiilleri (aynı zamanda daha önce seçilen sözcükleri de) söylemeden parçayı okuması gerekecek.

Bir başka seçenek de ona söylemeden seçtiğiniz sözcükleri atlayarak parçayı sizin okumanızdır. Daha sonra hangi tür sözcükleri atladığınızı anlayıp anlamadığını ona sorabilirsiniz. Çocuğunuz bir dergiden daha önce okuduğunuz bir makaleyi seçtirin ve bazı sözcükleri silmesini söyleyin. Çocuğunuz eksik sözcükleri yerine koymadan, bakalım siz makalenin ne kadarını anlayabileceksiniz.

bi uyarıcılar olsa da çocuklar onları yorumlayacak ve anlamlandırabilecek durumda olmadıklarından, özellikle sosyalleşme, bireyselleşme gibi süreçler bunlardan zarar görebilmektedir.

Özellikle 0-3 yaş döneminde uzun süre televizyon karşısında kalan çocuklarda başka hazırlayıcı nedenlere de bağlı olarak bazı psikiyatrik tablolar gelişebilmektedir. Sözelimi bu (0-3 yaş döneminde televizyon karşısında bırakılan) çocuklarda çevreye karşı ilgisizlik, seslenince bakmama, göz kontağı kurmama, insanlara ve yaşlılarına ilgisizlik, seslenince bakmama, insanlara ve yaşlılarına ilgisizlik, kendi halinde olma ya çalışma gibi belirtiler görülebilir. Bu sebeple anne-babaların, özellikle bu yaş grubundaki çocukları için televizyon izleme konusunda bazı sınırlamalar koymaları, program tercihinde çocuğun içinde bulunduğu yaş döneminin özelliklerini göz önünde bulundurmaları uygun olacaktır.

### Kitap okumaktan uzalaştırıyor

Televizyonla birlikte çocuklar kitap okumaktan, tiyatroya gitmekten, çeşitli serbest zaman etkinliklerinden, hatta çoğu kez oyun oynamaktan bile uzaklaşabilmektedirler. Çocuğun zamanı televizyon tarafından adeta sünger gibi emilmekte, zamanlarını başka bir şekilde değerlendirmelerine fırsat vermemektedir. Çocuğun arkadaşlık ilişkileri zayıflamakta, sosyal çevreden gitgide soyutlanmaktadır.

Bu konuda anne babalara düşen görevleri şöylece özetleyebiliriz:

- Anne-babalar, zaman zaman televizyonu kapatabilmeli, müzik dinlemek ya da kitap okumak gibi farklı uğraşlarda bulunarak, çocuklarına örnek olabilmelidirler. Öncelikle aileler, çocuklarını televizyon karşısında yalnız ve savunmasız bir biçimde bırakmamalıdır.

- Özellikle anneler iş yaparken çocuklarını televizyonla oyalamak yerine, onları resim yapma, kitap okuma, oyuncakları ya da arkadaşları ile oynamaya yönlendirmelidirler.

Çocukların odalarına televizyon koymaktan kaçınılmalıdır. Çünkü böylesi bir durumda çocuğun hangi programı, ne kadar seyrettiği denetlenemeyecektir.

- Anne babanın yapması gerekenlerden birisi izlenen programın çocuğa uygun olup olmadığına karar vermektir; bundan daha önemlisi ise çocuğun bu konularda bilinçlendirilmesidir.

Anne ve babalar, çocuklardaki saldırganlık tepkilerini harekete geçiren ya da onları aşırı uyaran ve toplumsal değer yargılarını değiştirmeye sebep olan dizileri izlemelerine engel olmalıdırlar. Bu gerçekleştirilmediği takdirde, anne ve babaların programı çocukla birlikte izlemeleri, daha sonra program hakkında kısa bir söyleşi yapmaları, iyi ve kötü yanlarını dile getirmeleri yararlı olur.

### Kaynak

- Bennet, Steve & Ruth. "365 Televizyondan Uzak Etkinlik", Rota Yayınları.
- Yavuzer, Haluk. "Ana-Baba-Çocuk", Remzi Kitabevi, 1998 • www.edam.com.tr

## Okulumuzda düzenlenen meslek tanıtım günleri öğrencilere yol gösteriyor

# Meslek seçiminde hedef önemli

**İ**ş hayatıma doğum iznim nedeniyle verdiğim bir dönemlik aranın ardından yine bu bülten sayesinde sizlere yazılanımla ulaşmaya devam edeceğim. Ancak bir farkla: Artık bir anne olarak karşınızdayım. Siz vellerimle yaptığım görüşmelerde bazen konu kritik noktalara gelince hep şu soruyla karşılaştırdım "Sizin çocuğunuz var mı?"

Yıllardır ergenlerle çalışıyorum ve bu konunun uzmanı olmak için çocuk sahibi olmak gerekmiyor elbette. Ama yine de bu soruya verecek kocaman bir "EVET"im var artık.

Anne olmanın ne kadar mükemmel bir duygu olduğunu biliyorum ve mesleğimde de bir çocuk sahibi olmanın

**Özlem KURT**  
Psikolojik Danışman

**Çağdaş bir toplumda kişinin en önemli gelişim görevlerinden biri; mesleğini seçmesidir. Meslek seçmek; hayat biçimini seçmek demektir. Bu nedenle doğru ve gerçekçi seçim yapılması önemlidir.**

özellikle siz anne babalarla empati kurmamda olumlu rol oynayacağını düşünüyorum.

Bu ay meslek seçimi konusuna değinmek istedim. Özellikle lise 9. sınıf öğrencileri bu öğretim yılının sonunda alan seçecekler. Tabi alan seçiminden önce meslekleri tanımaları ve kendilerine uygun olan meslek gruplarını belirlemeleri çok önemli. Bu konuyla ilgili öğrencilerimize okulda rehberlik saatleri içerisinde ilgi ve yeteneklerini tanımaları amacıyla çeşitli envanterler uygulandı ve etkinlikler düzenlendi. Ayrıca bu ay içerisinde okulumuzda Meslek Tanıtım Günü düzenlendi ve öğrencilerimizin birebir meslek mensuplarıyla karşılaşma-

ları ve birebir iletişime geçerek doğru bilgilere ulaşmaları sağlandı. Alan seçimi konusunda kararsız olan öğrencilerimize ve bu konuda bilgi sahibi olmak isteyen velilerimize de rehberlik servisinin kapısı her zaman açık. Çünkü öğrencinin yapacağı her tercih aslında gelecekte seçeceği mesleğe kendisini yaklaştırmaktadır.

Tabii öğrencilerimiz için siz ailelerin desteği de çok önemli.

Sizler bu konuda onlara nasıl destek olabilirsiniz? Öncelikle meslek seçimi nedir?

## Doğru seçim yapabilmek için...

Meslek; kişilerin belli bir eğitimle edindikleri ve hayatlarını kazanmak için sürdürdükleri düzenli ve kurallı faaliyetler bütünü olarak tanımlanabilir. Meslekler, gerektirdiği nitelikler ve sağladıkları olanaklar yönünden çok çeşitlilik gösterirler.

Meslek seçimi ise; bir kimsenin, çeşitli meslekler arasından en iyi yapabileceğini düşündüğü faaliyetleri içeren ve kendisine en üst düzeyde doyum sağlayacağına inandığı bir mesleğe yönelmesidir. Çağdaş bir toplumda kişinin en önemli gelişim görevlerinden biri; mesleğini seçmesidir. Bu seçimi yaparken önemli olan, bir kişinin sahip olduğu özellikleri en çok gerektiren ve beklentilerini en iyi biçimde karşılayacak olanı seçebilmesidir. Meslek seçmek; hayat biçimini seçmek demektir. Bu nedenle doğru ve gerçekçi seçim yapılması önemlidir.

Doğru bir seçme işlemi yapabilmek, başka bir deyişle sağlıklı karar verebilmek için ;

- Kişinin hangi işleri ne derece yapabildiğinin farkında olması, çeşitli konulardaki yeteneklerini doğru, gerçekçi ve ayrıntılı olarak değerlendirebilmesi,
- Kişinin bir eğitim ortamından, bir çalışma alanından, kısaca bir meslekten neler beklediğini açık ve net bir biçimde ifade edebilmesi,
- Mevcut seçenekleri inceleyip, başka seçenekler olup olmadığını araştırması,
- Seçeneklerin her birinin isteklerine ve koşullarına ne derece uygun olduğu-

nu değerlendirerek; istenilir yönleri en fazla, istenmeyen yönleri en az ve erişme olasılığı en yüksek olana yönelmesi gerekir.

Meslek seçimi açısından bir kişinin kendini tanıması ; onun meslek seçiminde rol oynayan kişilik özellikleri yönünden kendini açık ve doğru biçimde değerlendirebilmesidir. Başka bir deyişle; kişinin her istediğini bilmesi ve isteklerine erişebilme gücünü iyi tanıması gerekir.

Yani;

I- Hangi alanda ne düzeyde yeteneğe sahip olduğunu (YETENEK)

II- Nasıl bir çalışma ortamında ne gibi işleri yapmaktan hoşlanacağını (İLGİ)

III- Mesleğinden ne gibi yararlar beklediğini (DEĞER) bilmesi gerekir.

## Yetenek

Bir kimse bir mesleği veya ona hazırlayan bir eğitim programını seçerken, hangi yetenek türüne, ne derece sahip olduğunu düşünmeli ve en çok sahip olduğu yeteneğini kullana-



bileceği çalışma alanını araştırmalıdır.

Sahip olunan yetenekten farklı yetenek gerektiren bir alana yönelindiğinde; o alanda başarı şansı düşük olacak ve buna bağlı olarak mesleki doyumsuzluk yaşanacaktır. Bir kimsenin bir alanda ki yeteneğini yani öğrenme gücünü tanınmasının en kolay ve bilinen yolu; o güne kadar o alanda yaptığı çalışmalarda elde ettiği başarıya bakmasıdır.

**O halde; meslek seçme durumunda olan bir kişi; güçlü ve zayıf olduğu alanları dikkate almalı ve en çok sahip olduğu yetenekleri en fazla**

**gerektiren meslekleri tercih etmelidir.**

Örneğin: Bir öğrenci okulda hangi konuları zorlanmadan, zahmetsizce öğrendiğine ve o konularda sınıfta öğretilenin üzerinde genellemeler yapabildiğine, hangi alanlarda ise; sadece derslerde kendisinden beklenenleri yerine getirebildiğine bakarak yeteneklerini az çok değerlendirebilir.

**Genel akademik yetenek; Sözel, sayısal ve şekil-uzay ilişkileri yeteneği olmak üzere 3 tür yeteneği içeren bir kavramdır.**

**Sözel Yetenek:** Bu yetenek sosyal bilimlerde, dil bilim ve diğer insan bilimlerindeki başarı için gereklidir.

**Sayısal Yetenek:** Bu yetenek bütün temel bilimlerde, tıp, eczacılık gibi sağlık bilimlerinde ve mühendislik alanlarında başarı için gerekli bir yetenektir.

**Şekil-Uzay ilişkileri Yeteneği:** Bu yetenek; inşaat, makine, harita, kadastro mühendisliği, mimarlık, endüstriyel tasarım, diş hekimliği gibi alanlarda başarı için gerekli bir yetenektir.

## İlgi

Bir kişi; herhangi bir zorlama altında olmadan ya da bir ödül beklemeden kendiliğinden bazı çalışmalar yapıyor ve bundan doyum sağlıyorsa, bu kişinin o tür çalışmalara karşı ilgisi olduğu söylenilebilir.

Bazı kişiler; arkadaş edinmek, çevrelerinde tanınmak için çeşitli faaliyetlerde bulunabilirler. Ancak, bu gerçek ilgiyi yansıtmayabilir ve bu tür eğilimler genellikle geçicidirler.

Örneğin: Müzikle ilgilenen her genç müziğe ilgisi olduğu söylenemez, boş vakitlerinde bir müzik aleti çalmaya çalışan kısıtlı harçlığını ve zamanını kaset, cd almaya ve konserlere gitmeye ayıran bir kişinin müziğe ilgisi olduğu söylenebilir. Kısaca; bir kişi önünde çeşitli imkanlar olduğu halde hep belli bir faaliyet türüne yöneliyorsa, o alana ilgisi var demektir.

## Değer

İnsan davranışlarının amacı; bir takım ihtiyaçları karşılamaktır. İnsanlar

ömürlerinin yaklaşık üçte birini kapsayan meslek faaliyetlerinden doyum beklerler.

Meslek faaliyetlerinin sonunda beklenen doyum genellikle "Meslek Değeri" olarak adlandırılır ve o faaliyetin yapıldığı ortamdan ve getirdiği toplumsal ödüllerden kaynaklanan doyumları içerir.

Meslek sayısının 45 bine ulaştığı günümüzde belki her meslek dalında üniversite diploması gerekmiyor. Ancak diploma isteyen mesleklerin sayısı da az değil, üniversite adayı gençler bu kadar çeşitli meslek arasından birini seçmek zorunda kalıyor.

Meslekle ilgili kararı oluşturma sürecinde meslekleri incelerken ;

- Mesleğin tanımı
- Eğitim süresi ve okutulan belli başlı dersler
- Kişide olması gereken nitelikler
- Mezun olunca kazanılacak ünvan ve yaptıkları işler
- Çalışma ortamı, çalışma koşulları
- Mesleki ilerleme
- Kazanç

sorularının cevaplarının araştırılarak meslekleri ayrıntılı olarak tanımak gerekir.

Mesleklerin özelliklerini inceledikten sonra; kişiler kendi özellikleriyle mesleklerin ortak noktalarını belirleyerek mesleki alternatiflerini oluşturabilirler.

*Üniversitelerin üç amacı vardır:*

- Bilimsel araştırmalar yapmak ve bilgi üretmek
- Meslek elemanı yetiştirmek
- Kültür kazandırmak

Çalışma yaşamında doktorluk, mühendislik, öğretmenlik, hemşirelik gibi sınırları yasalarla belirlenmiş olanların dışında kalan mesleklerin pek azı diploma ile yakından ilişkilidir. Yükseköğretim lisans programlarının çoğu, aslında belli bir konuda eğitim vermekte ise de kazandırdığı bilgi ve beceriler benzer başka alanlara da aktarılabilir.

Üniversite eğitimi belli bir meslek kazandırmanın yan sıra, kültür kazandırarak daha geniş bir alanda çalışma şansı yaratabilmektedir. Bu amaçla bir çok üniversitenin ilk yıllarında tüm bölümlere aynı dersler verilerek; öğ-

rencilerin genel kültür ve becerileri geliştirilmektedir.

## El becerisinin yerine beyin gücü

Gelecekte hangi mesleğin geçerli olabileceğini şimdiden bilebilmek pek kolay değildir. Teknolojinin hızla gelişmekte olduğu bir dünyada, bir mesleğin belki beş ya da on yıl sonrası tahmin edilebilir. Gençlerin hangi mesleği seçtiği değil, bu hızlı değişime ayak uydurabilmek için ne gibi bilgi ve becerilerle donanmış olduğu önemlidir.

*El becerisi ve beden gücünün yerini, giderek artan oranda beyin gücü almaktadır.* Bu nedenle; gençlerin matematik mantık ve bilgisayar alanlarında kendilerini iyi yetiştirmeleri; akıl yürütme, yargılama yeteneklerini geliştirici etkinliklere ağırlık vermeleri gerekmektedir. Ezberleme, geçer notla yetinme, günü kurtarma gibi tutumları benimseyenlerin gelecekteki değişimlere ayak uydurma şansı zayıf olacaktır.

Günümüzde insanlar büyük işyerlerinde pek çok kişi ile işbirliği yaparak çalışmaktadır. *O halde geleceğin genci, başkalarıyla iletişim kurabilme ve işbirliği yapabilme becerilerine sahip olmalıdır.* Değişik insanlarla değişik koşullarda çalışabilme esnekliğine sahip olabilme, belirsizliğe dayanabilme ve yaratıcılık; iş yaşamında başarıyı arttırıcı kişilik özellikleri olarak görünmektedir. *Bir (den fazla) yabancı dil kişinin gelişme ve iş bulma şansını arttıracaktır.*

## Çocuklarımıza yardımcı olmak

*Anne Baba Olarak Sizler Meslek Seçiminde Çocuğunuza Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?*

• İlk işiniz, beklentinizi doğru olarak anlamak olmalıdır. Kendiniz, kendi amaçlarınız, kendi yapamadıklarınız için beklenti oluşturmak ve bunları çocuğunuza kabul ettirmek yerine doğru olan beklentinizin çocuğunun özelliklerine, kişiliğine, amaçlarına, ilgi ve yeteneklerine uyumlu olmasına dikkat ediniz.

• Beklentiniz hiçbir zaman çocu-

nuza yaptıklarınızın karşılığı olan bir yatırım senedine dönüştürülmemelidir. Bunu sözel olarak ifade etmek ve davranışlarımızla onlara hissettirmek çocuğumuz için çok kırıcdır. Ona yaptıklarımız kendi görüşlerimizdir. Bunun karşılığı ise çocuğunuzun mutlu, huzurlu ve kişilikli olmasıdır. Bize yapacakları değildir.

• Duygu ve düşüncelerinizi çocuğunuza açıkça söyleyiniz. Onu anlamaya ve düşünmeye davet ediniz. Ancak son kararın her zaman kendisine ait olması gerektiğini belirtiniz. Hayat onun hayatıdır. Sorumluluğu onundur. Bunu açıkça ifade ediniz.

• Gençler bazen meslek seçerken, seçilen mesleğin kolay para getiren ve rahat bir iş olmasını isterler. Ekonomik gelir elbette önemlidir. Fakat sadece maddi getirisine bakarak, meslek seçilmemelidir. Para dışında mesleğin gerektirdiği nitelikler, çalışma ortamı, iş bulma olanakları gibi etkenlerde ayrıntılı olarak gözden geçirilmelidir. Çocuğunuzun meslek seçimi aşamasında sayılan tüm etkenleri bütün olarak değerlendirmesine özen gösteriniz.

• Çevrenizdeki olanaklardan da yararlanarak, çocuğunuzun meslekleri tanıyabilmesi için meslek mensuplarından, dernek ve üniversitelerden ayrıca okulumuzun Rehberlik Servisi'nden yardım almasını sağlayınız. Bu konuda araştırma yapması için onu teşvik ediniz.

*Sonuç olarak; meslek seçimi; şansa bağlı, anlık bir olgu değil, bir süreçtir. Seçimin sağlıklı olması; bireyin kendini ve meslekleri objektif olarak tanıyabilmesine, bilgi toplamasına, karar verme becerilerini geliştirebilmesine, kararları için plan yapabilmesine ve uygulayabilmesine bağlıdır.*

Sizlerin desteği onlar için güç kaynağı olacaktır. Onlara verdiğiniz değerlerin ikinci kaynağı ise bizim dediklerimizi yapması değil, kendi hedeflerini seçme cesaretini göstermek olmalıdır.

Sizler, alternatifleri gösterin ancak bırakın seçimi kendileri yapsın.

Baskı altında yapılmayan tercihler her zaman en doğru olanlardır.

*Kimi cezadan kaçmak için, kimi güven ihtiyacı için başvuruyor*

# Yalan söylüyorsa aman dikkat!

**B**eş yaş ve üzerindeki çocuklarda "yalan" bir davranış bozukluğu olarak değerlendirilir. Eğer buna tırnak yemek, altını ıslatmak, keke-melik, tik, inatçılık, tembellik, saldırganlık, korkaklık, içe kapanıklık gibi bir veya birkaç davranış bozukluğu da eşlik ediyorsa durum ciddi demektir.

## **Çocuk bizi model alır**

Belki doğrudan değil, ama dolaylı yoldan çocuğa yalanı biz öğretiyoruz. Telefona cevap vermeye giden çocuğuna, "Beni filanca sorarsa evde yok dersin," diyen bir baba veya anne dolaylı yoldan çocuğa yalan söylemeyi öğretmektedir. Yine okul yıllarında nasıl kopya çektiğini, bulduğu yeni kopya çekme usulleriyle öğretmenini nasıl atlattığını övünerek anlatan bir baba çocuğunu kopya çekmeye ve kolay yoldan not almaya özendirir.

Bayanlar arasında sık kullanılan "beyaz yalan" sözünü duymuşsunuzdur. Kimseye zararı olmayan yalana "beyaz yalan" denir.

Bir kimseye yalan söylemekle onu aldatmış olmuyor muyuz?

Aldatmanın siyahı ve beyazı olur mu?

## **Çocuk ilgi çekmek için yalan söyler**

Yalan söyleyen çocuğun yaşına bakılır. Eğer beş yaşın altında ise, yalan söylemenin amacı kesinlikle aldatmak değildir. Yeterli sevgi alamayan veya gördüğü sevgiden emin olmayan, ilgi eksikliği yaşayan çocuklar dikkatleri kendi üzerlerine çekmek için hikaye uydururlar. Bu çocuklar, azarlanmak ve dayak yemek pahasına da olsa her çareye baş vururlar. Yaramazlık yapan ve yalan söyleyen çocukların

**Gamze BORA**  
*Psikolojik Danışman*

***Yalan söyleyen çocuğun kendisine saygısı kalmaz, kendisinden utanır. Özgüvenden yoksundur. Yeteneklerinin ve sahip olduğu değerlerin farkında değildir. Kendisini değersiz ve işe yaramaz olarak görür.***

amacı anne babayı kızdırmak ve çileden çıkarmak değildir. Ancak, yaramazlık yapmalarına rağmen, yeterli ilgiyi elde edemezler ve sevildiklerinden emin olamazlarsa saldırgan bir kişilik geliştirmeye başlarlar.

## **Çocuk güven ihtiyacı karşılama için yalan söyler**

Ana okuluna ve ilköğretim okuluna devam eden çocuklarda sık görülen bir yalan türüdür. Eğer çocuk derslerinde başarılı değilse, okulda ve ailede tembelliği başa kakılıyor, horlanıyorsa; bu çocukta telafisi zor bir aşağılık duygusu gelişmeye başlar. Kendini değersiz, işe yaramaz biri olarak görmeye başlar.

Her insan gibi, çocuk da toplum tarafından beğenilmek ve takdir edilmek ister. Çocuk ilk beğeniye anne ve babasından bekler. Sevilen, ailede adam yerine konan, değer verilen ve iyi davranışları takdir edilen, zekası normal bir çocuğun başarılı olması beklenir ve başarılı da olur.

## **Çocuk cezadan kurtulmak için yalan söyler**

Dürüstlüğü ve doğru sözlülüğü karşısında ceza gören bir çocuk, cezadan kaçmak için yalan söyleyebilir. Cezalandırma dayaktan ibaret değildir. Dayak en kötü disiplin aracıdır ve eğitime olumlu bir katkısı yoktur. Günah keçisi gibi devamlı suçlanan, kendisini savunmasına izin verilmeyen, başkalarıyla kıyaslanan çocuklar da bir anlamda cezalandırılmış demektir. Eğer sınavdan aldığı düşük notu söylediğinde azar işittir, "Yine mi zayıf aldın, bu notlar ne zaman düzelecek, ne zaman çalışmaya başlayacaksınız?" suçlamalarıyla karşılaşsa; bir sonraki zayıfını söyleme cesareti gösteremeyecek, yalana baş vuracaktır.

## **Çocuğunun ruh sağlığı, fizik sağlığı kadar önemli**

Yalan söyleyen çocuğun kendisine saygısı kalmaz, kendisinden utanır. Özgüvenden yoksundur. Yeteneklerinin ve sahip olduğu değerlerin farkında değildir. Kendisini değersiz ve işe yaramaz olarak görür.

Anne babalar, çocuklarının fizik sağlığı ile ilgilendikleri kadar ruh sağlıklarıyla da ilgilenmelidir. Ruh sağlığı bozulmuş bir çocuğun fiziksel ihtiyaçları fazlasıyla yerine getirilse bile hastalıklı bir kişilik geliştirecektir. Yüksek makamlara gelmesi, büyük paralar kazanması onu mutlu etmeye yetmeyecek, içinde hep ruhsal bir açlık hissedecektir.

Sevgili gençler,

Teknolojinin ba? döndürücü bir hızla de?i?ti?i ?u günlerde, hepimiz ça? yakalamanın sırrının en son teknolojiyi yakalamaktan ibaret oldu?u sanırna kaptrabiliriz kendimizi. En son bilgisayar programı, en yeni cep telefonu, en geli?mi? dijital kamera... Bu sanrıya kar? dikkatli olun.

En yeni teknolojileri ö?renin, yeniliklere açk olun elbette. Ama sakın, araçlarla amaçlar birbirine kar?tırmayın. En güzel roman Microsoft 2000'le yazılabilece?i gibi, kur?unkalemle üçüncü hamur kâ?da da yazılabilir. Önemli olan neyi nasıl söyledi?inizdir. Neyi nasıl yapt?ınızdır.

Haluk Şahin



MEV  
ÖZEL AVNİ AKYOL  
LİSESİ



MEV  
ÖZEL İZMİR FEN  
LİSESİ



MEV  
ÖZEL İZMİR  
İLKÖĞRETİM OKULU



MEV  
ÖZEL İZMİR  
İLKÖĞRETİM OKULU  
GAZİMİR ŞUBESİ