Lise Veli Bilgilendirme Rehberi

Vatan Koleji

/vatanegitim
www.vatanegitim.com.tr

Sayın Öğrencimiz,

Öncelikle kendine inanmayla başlayan bu süreçte yoğun bir emek ve doğru bir yöntemle istenilen sonuca ulaşılabilir. Gerektiği yerde, gerektiği zamanda, gerektiği kadar yapılan çalışmalar insanı başarıya götürür.

Siz, yeter ki kendinize uygun doğru yöntemi bulun.

Sayın Velimiz,

Öğrencinin başarısında iç disiplin, motivasyon ve kişisel özellikler gibi etkenler önemli rol oynar. Bu etkenlerin desteklenmesinde size de önemli görevlerin düştüğü unutulmamalıdır.
Bu amaçla hazırladığımız Veli Bilgilendirme Rehberi kitapçığında ergen, aile, iletişim gibi son derece yaygın ve önemli konulara değindik. Ayrıca sınav sistemi ve Vatan Eğitim Kurumları hakkında ayrıntılı bilgilere de yer verdik.
Yönetim, öğretmenler ve Rehberlik Birimi olarak eğitim-öğretim sürecinde size her konuda destek olacağımızı bildirir, sağlıklı ve başarılı bir yıl dileriz.

LİSE REHBERLİK BİRİMİ
VATAN KOLEJLERİ

YÜKSEKÖĞRETİM KURUMLARI SINAVI (YKS)

- Üniversiteye giriş sınavları 2 oturum şeklinde olacaktır:

1. Oturum (Temel Yeterlilik Testi – TYT)
2. Oturum (Alan Yeterlilik Testi – AYT)

- TYT' nin toplam puan içindeki aralığı %40, AYT'nin ise %60'dır.
- Bireysel başarıdan elde edilen diploma notu esastır.
- Puan aralığı 100 – 500 puan arasındadır.

2021 TYT (Temel Yeterlilik Testi) İLE İLGİLİ TEMEL BİLGİLER

- TYT Haziran ayında uygulanacaktır. Sınav takvimi ÖSYM tarafından açıklanacaktır.
- oplam soru sayısı 120'dir. Sınav süresi 135 dakikadır.
- Sınavda adaylara tek soru kitapçığı ve tek cevap anahtarı verilir.
- TYT sonucunda adayların tek bir puan türü oluşmaktadır.
- Puanlar 100-500 aralığında hesaplanmaktadır.

Temel Yeterlilik Testi (TYT) Soru Sayıları ve Süreleri

TEST	SORU SAYISI	SÜRE
Türkçe	40	135 Dakika
Temel Matematik	40	
SOSYAL BİLİMLER	20	
Tarih	5	
Coğrafya	5	
Felsefe	5	
Din kültürü ve Ahlak Bilgisi	5	
FEN BİLİMLERİ	20	
Fizik	7	
Kimya	7	
Biyoloji	6	

TYT TABAN PUANI VE SAĞLAYACAĞI HAKLAR

150 puan barajını geçen öğrenciler;

- Önlisans ve Açıköğretim programlarını tercih edebilirler.
- AYT'ye katılma hakkı elde ederler.
- Özel yetenek sınavlarına başvuru hakkı kazanırlar.
- TYT'de elde edilen 200 ve üzeri puan, iki yıl süre ile geçerlidir.

2021 AYT (Alan Yeterlilik Testi) İLE İLGİLİ TEMEL BİLGİLER

- İkinci Oturum, Haziran ayında pazar günü uygulanacaktır.
- 4 test tek oturum şeklinde yapılacaktır.
- Pazar günü öğleden sonra Dil sınavı uygulanacaktır.
- Tüm oturumların sonunda 4 farklı puan türü oluşacaktır.

İkinci Oturumdaki Testlerin İçeriği ve Soru Sayılar;

SINAV	TESTLER	SORU SAYISI		SÜRE
Türk Dili ve Edebiyatı Sosyal Bilimler - 2	Türk Dili ve Edebiyatı	24	40 SORU	180 DAKİKA
	Dil ve Anlatım	10 (beklenen soru sayısı)		
	Edebiyat	14 (beklenen soru sayısı)		
	Sosyal Bilimler	16		
	Tarih 1	10		
	Coğrafya 1	6		
Matematik	Matematik	40	40 SORU	
	Matematik	32 (beklenen soru sayısı)		
	Geometri	9 (beklenen soru sayısı)		
Sosyal Bilimler - 2	Tarih 2	11	40 SORU	
	Coğrafya 2	11		
	Felsefe Grubu (Felsefe, Mantık, Psikoloji, Sosyoloji)	12		
	Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	6		
Fen Bilimleri	Fizik	14	40 SORU	
	Kimya	13		
	Biyoloji	13		
Yabancı Dil	Yabancı Dil		80 SORU	120 DAKİKA

Cevaplanacak Soru Sayısına Göre Soru Başına Ortalama Süreler

Testler	Soru Sayısı	Cevaplanacak soru sayısına göre Soru başına ortalama süreler		
		İki test 80 soru	Üç test 120 soru	Dört test 160 soru
Türk dili ve Edebiyatı - Sosyal Bilimler - 1	40	2,25 Dk	1,50 Dk	1,25 Dk
Sosyal Bilimler - 2	40			
Matematik	40			
Fen Bilimleri	40			
Toplam	160	180 dk (3 saat)	180 dk (3 saat)	180 dk (3 saat)

TESTLERİN AĞIRLIKLARI (% olarak)

Sözel puan türü için;

LİSANS YERLEŞTİRME											
Testlerin Ağırlıkları (% olarak)											
PUAN TÜRÜ	TYT				AYT						
					Türk Dili ve Edebiyatı - Sosyal Bilimler - 1			Sosyal Bilimler - 2			
	TÜRKÇE	SOSYAL BİLİMLER	TEMEL MATEMATİK	FEN BİLİMLERİ	TÜRK DİLİ VE EDEBİYATI	TARİH 1	COĞRAYA 1	TARİH 1	COĞRAYA 1	FELSEFE GRUBU	DİKAP
SÖZEL	13	7	13	7	18	7	5	8	8	9	5

Sayısal puan türü için;

LİSANS YERLEŞTİRME								
Testlerin Ağırlıkları (% olarak)								
PUAN TÜRÜ	TYT				AYT			
					Matematik	Fen Bilimleri		
	TÜRKÇE	SOSYAL BİLİMLER	TEMEL MATEMATİK	FEN BİLİMLERİ	MATEMATİK	FİZİK	KİMYA	BİYOLOJİ
SAYISAL	13	7	13	7	30	10	10	10

Eşit Ağırlık puan türü için;

LİSANS YERLEŞTİRME								
Testlerin Ağırlıkları (% olarak)								
PUAN TÜRÜ	TYT				AYT			
					Türk Dili ve Edebiyatı - Sosyal Bilimler - 1			Matematik
	TÜRKÇE	SOSYAL BİLİMLER	TEMEL MATEMATİK	FEN BİLİMLERİ	Türk Dili ve Edebiyatı	Tarih - 1	Coğrafya - 1	Matematik
EŞİT AĞIRLIK	13	7	13	7	18	7	5	30

TESTLERİN AĞIRLIKLARI (% olarak)

Dil puan türü için;

LİSANS YERLEŞTİRME					
Testlerin Ağırlıkları (% olarak)					
PUAN TÜRÜ	TYT				YABANCI DİL
	TÜRKÇE	SOSYAL BİLİMLER	TEMEL MATEMATİK	FEN BİLİMLERİ	YABANCI DİL
DİL	13	7	13	7	60

YABANCI DİL SINAVI

- İngilizce, Almanca, Fransızca, Rusça ve Arapça dillerinden yapılır.
- Yabancı dil testinde 80 soru yer almaktadır. Sınav süresi 120 dakikadır.

Orta Öğretim Başarı Puanı (OBP) Nasıl Hesaplanır?

• OBP, 100-500 aralığında bir değerdir. Yerleştirme puanları hesaplanırken, diploma notu önce 5 ile çarpılacak ve çıkan sonuç 0,12 katsayısı ile çarpılarak sınav ham puanlarına
eklenecektir. Örneğin: 80*5 = 400, 400*0.12 = 48 olacaktır.

• Okul puanına TÜBİTAK'dan derece almış adayların ek puanları da eklenecektir.

• YKS puanlarının en büyük değeri 500 olduğu için yerleştirme puanının en büyük değeri:500 + (0,12 x 500) = 560 olacaktır.

TYT VE AYT PUAN HESAPLAMA KOŞULU

• TYT Puan Türü için: Türkçe ya da Temel Matematik testlerinin herhangi birinden en az 0,5 net.

• SAY Puan Türü için: Matematik ya da Fen testlerinin herhangi birinden en az 0,5 net.

• EA Puan Türü için: Matematik ya da Türk Dili Edebiyatı Sosyal Bilimler-1 testlerinin herhangi birinden en az 0,5 net.

• SÖZ Puan Türü için: Türk Dili Edebiyatı Sosyal Bilimler-1 ya da Sosyal Bilimler-2 testlerinin herhangi birinden en az 0,5 net yapılması gerekir.

• Bu kuralı yerine getirmeyen adayın TYT ve AYT puanı hesaplanmaz.

Tıp, Hukuk, Mimarlık, Mühendislik, Öğretmenlik, Diş Hekimliği, Eczacılık Programlarına Başvurabilmek İçin En Düşük Başarı Sırası Nedir?

• Tıp programlarına yerleştirme işlemlerinde ilgili puan türünde En düşük 50 bininci,

• Hukuk programlarına yerleştirme işlemlerinde ilgili puan türünde En düşük 125 bininci,

• Mimarlık programlarına yerleştirme işlemlerinde ilgili puan türünde En düşük 250 bininci,

• Mühendislik programlarına yerleştirme işlemlerinde (Orman, Ziraat, Su Ürünleri/Su Bil. Fakülteleri programları, Ağaç İşleri Endüstri Mühendisliği programları hariç; Ziraat Fakültelerinin Gıda Mühendisliği programları dâhil) ilgili puan türünde En düşük 300 bininci,

• Öğretmenlik programlarına yerleştirme işlemlerinde (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı dâhil) ilgili puan türünde En düşük 300 bininci,

• Diş Hekimliği programlarına yerleştirme işlemlerinde ilgili puan türünde En düşük 80 bininci,

• Eczacılık programlarına yerleştirme işlemlerinde ilgili puan türünde En düşük 100 bininci olmak gerekmektedir.

• Hukuk başarı sıralaması yüz bine yükseltildi.

REHBERLİK BİRİMİ ÇALIŞMALARI

A. Başarı İzleme Çalışmaları

• Öğrencilere ders çalışma programı hazırlanması.
• Öğrencilerle sınavlar sonrası bireysel görüşmeler yapılması.
• Sınav kaygısı ve dikkat eksikliğiyle ilgili grup çalışmaları yapılması.
• Etkin ders çalışmayla ilgili grup çalışmaları yapılması.

B. Mesleki Rehberlik Çalışmaları

• Öğrencilere meslek seçimiyle ilgili envanter uygulanması
• Meslek ve Üniversite Tanıtım Günlerinin düzenlenmesi
• Üniversitelere gezi düzenlenmesi

C. Konferanslar

- Veli Tanışma Toplantısı
- Genel Veli Toplantısı
- Veli Konferansları
- Öğrenci Konferansları

D. Rehberlik Dersleri

- Sınav sistemi
- Ders çalışma teknikleri
- Sınavlar sonrası genel değerlendirme
- YKS başvurularında izlenecek yöntem
- TYT ve AYT'lerde izlenecek sınav stratejileri
- Sosyal medya bağımlılığı
- Meslek seçimi konusunda öğrencilerin bilgilendirilmesi
- Başarıda motivasyonun önemi
- Ders seçimi

D. Sosyal ve Kültürel Etkinlikler

- TÜYAP kitap fuarı gezisi
- Satranç turnuvası
- Masa tenisi turnuvası
- Bowling turnuvası
- Paintball turnuvası
- Sosyal ve kültürel etkinlikler (şehir içi, şehir dışı kültür gezileri)

F. Tercih Danışmanlığı Çalışmaları

- Üniversite adaylarının tercih listelerini oluşturmak önemli ve stratejik bir çalışmadır.

- Vatan Kolejleri Rehberlik Birimi her yıl olduğu gibi öğrencilerimize istatistiki çalışmalardan yola çıkarak en sağlıklı bilgilendirmeyi yapar ve tercihlerin oluşturulmasını sağlar.

G. Rehberlik Yayınları

- Veli Bilgilendirme Rehberi
- 2020'de Üniversiteye Yerleşen Bazı Adayların Net ve Başarı Sıraları
- Dikkat, Motivasyon ve Sınav Kaygısı
- Meslekler Rehberi
- Ders Çalışma Defteri
- "Onlar Başardı Sıra Sizde" Kitapçığı
- Öğrenci Bültenleri
- Veli Bültenleri
- Lise Rehberlik Dergileri

ÖĞRENCİLERİMİZ İÇİN KURALLAR

- Derse devam zorunludur. Milli Eğitim Bakanlığı'nın kuralları geçerlidir.

- Derse giriş için iki zil çalmaktadır. Birinci zil öğrenci zilidir ve ilk zille birlikte öğrencile sınıfta yer almalıdır. İkinci zil ise öğretmen içindir ve öğretmenin derse başlamasını işaret eder.

- Öğretmen kendisinden sonra sınıfa giren öğrencileri sınıfa almaz. Öğrencinin derse girmesi için yönetimden "Derse giriş kâğıdı" getirmesini ister.

- Öğrenciler derste olması gereken saatlerde kütüphanede, kantinde veya kurum içinde herhangi bir yerde bulunamazlar.

- Gün içinde izin isteyen öğrencilere, velileri ile görüşüldükten sonra (ancak velinin onayıyla)yönetim tarafından izin verilir.

- Öğrenci günlük programa göre defterini, gerekli kaynaklarını (Testler, kitaplar, vb.) yanında getirmekle sorumludur.

- Sınıf içerisinde su haricinde yiyecek ve içecek bulundurulmasına izin verilmez.

- Öğrenciler, sınıf içindeki davranışları bakımından arkadaşlarının öğrenme özgürlüklerini kısıtlayacak, ders dinlemelerine engel olacak ve dersin akışını bozacak davranışlarda bulunamazlar.

- Öğrencilerin kurum içinde herhangi bir yerde sigara içmelerine kesinlikle izin verilmez.

- Öğrenciler cep telefonuyla derse alınmaz. Derse girerken öğrencilerin cep telefonları toplanır, ders bitiminde öğrenciye verilir.

12. SINIF SINAVLARI:

• DERS BAŞARI SINAVLARI:

İşlenen TYT ve AYT konularına paralel olarak öğrencinin başarısını ölçmeye yönelik sınavlardır. Bu sınavlarda TYT-AYT ayrımı yoktur. Uygulama tarihine kadar işlenen tüm TYT ve AYT konularını içerir. Sorular öğretmenlerimizce hazırlanır. Çözülemeyen sorulara uygun eksik giderme programları uygulanarak her öğrencinin konuyu hazmedebilmesi ve sınıfın genelinin başarıya ulaşması hedeflenir.

• TYT Deneme Sınavları:

Sınavlarımız hem uzaktan hem de yüz yüze uygulanabilecek şekilde Raunt anlaşması üzerinden yapılmaktadır. Öğrencilerin karneleri raporlanır konu eksikleri çıkarılarak uygun bir ders programı hazırlanır. TYT denemelerimiz 11. Ve 12. Sınıflarımıza özeldir.
TYT konularıyla ilgili öğrencinin başarısını ölçen sınavlardır. TYT sınavlarında konu sınırı yoktur, geneldir. Ancak 1.yarıyılda uygulanan TYT sınavlarında işlenen konuların ağırlıklı olmasına dikkat edilir.

Sınav	Soru Sayısı	Süre	Sınav sayısı uygulanacağı grup
TYT*	120	135 dk.	Sayısal, Sözel, Eşit Ağırlık,Dil

* Öğrencilerin yalnızca TYT puanının hesaplanacağı AYT kısmının olmadığı sınavlardır.

• TYT Deneme Sınavları:

İki bölümden oluşan (TYT-AYT) sınavlardır.
YKS denemeleri 12.sınıflarımıza özel olarak uygulanır. Raunt sistemi üzerinden online ya da yüz yüze uygulanabilir. ÖSYM'nin sınav sistemine benzer şekilde bir gün aralıklarla uygulanır. Sınav öncesinde heyecanı aşmak ve hazırbulunuşluluğu artırmak için yıl içerisinde pek çok kez YKS denemesi uygulanır.

11. SINIF SINAVLARI

1. DERS BAŞARI SINAVLARI:

İşlenen TYT ve AYT konularına paralel olarak öğrencinin başarısını ölçmeye yönelik sınavlardır. Bu sınavlarda TYT-AYT ayrımı yoktur. Uygulama tarihine kadar işlenen tüm TYT ve AYT konularını içerir.

• TYT Deneme Sınavları:

Sınavlarımız hem uzaktan hem de yüz yüze uygulanabilecek şekilde Raunt anlaşması üzerinden yapılmaktadır. Öğrencilerin karneleri raporlanır konu eksikleri çıkarılarak uygun bir ders programı hazırlanır. TYT denemelerimiz 11. Ve 12. Sınıflarımıza özeldir.

TYT konularıyla ilgili öğrencinin başarısını ölçen sınavlardır. TYT sınavlarında konu sınırı yoktur, geneldir. Ancak 1.yarıyılda uygulanan TYT sınavları işlenen konuların ağırlıklı olmasına dikkat edilir.

Sınav	Soru Sayısı	Süre	Sınav sayısı uygulanacağı grup
TYT*	120	135 dk.	Sayısal, Sözel, Eşit Ağırlık,Dil

* Öğrencilerin yalnızca TYT puanının hesaplanacağı AYT kısmının olmadığı sınavlardır.

• TYT Deneme Sınavları:

İki bölümden oluşan (TYT-AYT) sınavlardır.
YKS denemeleri 11.sınıflarımıza özel olarak uygulanır. Raunt sistemi üzerinden online ya da yüz yüze uygulanabilir. ÖSYM'nin sınav sistemine benzer şekilde bir gün aralıklarla uygulanır. Sınav öncesinde heyecanı aşmak ve hazırbulunuşluluğu artırmak için yıl içerisinde pek çok kez YKS denemesi uygulanır.

10. SINIF SINAVLARI

1. DERS BAŞARI SINAVLARI:

İşlenen konulara paralel olarak hazırlanan ve öğrencilerin her derstenayrı ayrı başarısının ölçüldüğü sınavlardır.Dönemde ikişer tane olmak üzere dört kere uygulanır.Sorular öğretmenlerimizce hazırlanır. Çözülemeyen sorulara uygun eksik giderme programları uygulanarak her öğrencinin konuyu hazmedebilmesi ve sınıfın genelinin başarıya ulaşması hedeflenir.

Sınıflarımızda sınav öncesi alıştırmalar, soru çözümleri uygulanır.

2. SINIF DENEMELERİ:

İşlenen konulara paralel olarak hazırlanan ve öğrencinin tüm derslerdeki ortak başarısının ölçüldüğü deneme sınavlarıdır. Sınavlarımız hem uzaktan hem de yüz yüze uygulanabilecek şekilde Raunt anlaşması üzerinden yapılmaktadır. Öğrencilerin karneleri raporlanır konu eksikleri çıkarılarak uygun bir ders programı hazırlanır.

Sınav	Soru Sayısı	Süre
Sınıf Denemesi	120	135 dk.

10. Sınıf

Sınav	Soru Sayısı
Türkçe	40
Matematik	40
Fen Bilimleri	20
Sosyal Bilimler	20

9. SINIF SINAVLARI

1. DERS BAŞARI SINAVLARI:

İşlenen konulara paralel olarak hazırlanan ve öğrencilerin her dersten ayrı ayrı başarısının ölçüldüğü sınavlardır. Dönemde ikişer tane olmak üzere dört kere uygulanır.Sorular öğretmenlerimizce hazırlanır. Çözülemeyen sorulara uygun eksik giderme programları uygulanarak her öğrencinin konuyu hazmedebilmesi ve sınıfın genelinin başarıya ulaşması hedeflenir.

2. DENEME SINAVLARI:

Raunt anlaşmaları üzerinden yapılan denemeler müfredata uygun kazanımlar içerir. Öğrencinin dönem içerisinde işlenen konuya kadar olan bölümden başarısı ölçülür. Böylelikle sınavlar öğrenciyi takip ederek eksiklerini yakından görmeyi ve gidermeyi hedefler. Sınavlar hem online olarak hem de yüzyüze uygulanabilir.

9. Sınıf

Sınav	Soru Sayısı
Türkçe	40
Matematik	40
Fen Bilimleri	20
Sosyal Bilimler	20

ERGENLİK DÖNEMİ

Her ergen zorlanır bu dönemi yaşamakta Ergenlik, bireyin çocuklukla yetişkinlik arasındaki yürümesi zor bir köprü. Tırtılın kelebeğe dönüştüğü gibi bir süreç. Tüm sancılar, sıkıntılar da bu değişimden kaynaklanır. O aslında hem biraz çocuktur hem biraz gençtir hem biraz yetişkin...

Kendini tanımaya çalışan, Sevdiği ve sevmediği şeyleri araştıran, Sürekli değişen duygularına ve değişen vücuduna alışmaya çalışırken bir taraftan da nasıl insan olunduğunu öğrenmeye çalışan, Hayatı keşfetmeye uğraşırken bir yandan da geleceğini inşa etmeye çabalayan, Tüm bunlar yetmezmiş gibi üstüne sınav stresiyle boğuşan bir kimsedir ergen...

Ergenlik, insanın gelişim dönemlerinden biridir. Ergen, çocukluk ve yetişkinlik arasındaki fiziksel, cinsel, sosyal açıdan gelişme ve değişme gösterir. Ergenliğin başlangıç ve bitiş zamanı ülkeye, coğrafyaya, kültüre, beslenmeye göre değişiklik gösterebilir. Bununla beraber genellikle 12–24 yaşları arası ergenlik dönemi olarak kabul edilir. Ergenliğin yaş sınırları oldukça geniş tutulmaya çalışılmıştır. Psikososyal olgunlaşma ile ergenliğin tamamlandığı kabul edilir.

Bu değişim ve gelişim sürecinde her şey değişirken ruh hâli, stres düzeyi, bakış açısı da değişir. Değişimin getirdiği stres de göz önünde tutulursa ergenin kimliğini ararken ait olmaya, dolayısıyla da en çok aileye ihtiyacı vardır. Bu sebepledir ki bazen en çok aile ile çatışır.

Ergenlik her bireyde kendine özgü çizgisinde ilerleyen bir süreçtir. Her çocuğun ihtiyaçları, duyguları, sorunları ve baş etme yöntemleri farklı olacaktır. Bu yüzden ergenlikte anne babanın yapması gereken dinlemek ve gözlemlemek olacaktır. Yaşanan sıkıntıların çözümünde duruma göre ve çocuğa göre çözümler üretilmelidir. Böylece gerginlikler daha hızlı rahatlar, krizler daha hızlı çözülür.

Ergenlik Evreleri

1. Ön Ergenlik Dönemi
(Kızlarda Ortalama 11-13 Yaş, Erkeklerde Ortalama 13-15 Yaş)

İlk değişimler ve en fazla fiziksel değişim bu evrede görüleceği için ön ergenlik süreci birazdaha sancılı geçebilmektedir. Bu dönemdeki ani değişikliklere aileler de hazırlıksız olabilirler.
Bu evrede ergenin ilgisi bedenine dönüktür, yabancılaşma hisseder. Bilinçaltı korkuları ortaya çıkar, aşırı sinirlilik, nedensiz ağlamalar gibi ani duygu durumu değişiklikleri görülebilir. Bedenindeki değişime uyum sağlama, psiko-sosyal dürtü ve cinsel gelişimin getirdiği içsel çatışmalarla başa çıkmada çelişkili duyguları varsa da cinsiyet rollerini öğrenir. Henüz kemik ve kas koordinasyonu tam oturmadığı için sakarlıklar görülür.

Bu dönemdeki değişiklikler çocuğun ayna karşısında, banyoda fazla vakit geçirmesine, kapısını kilitlemesine, fazlaca mahremiyet istemesine sebep olabilir. Bu da aile ile arasında sıkıntıya yol açabilir. Çocuklarının çocukluktan çıkmaya başladığı bu dönem küçükler kadar anne babaları için de zor geçer çünkü o tanıdıkları çocuk gitmiş, yerine bambaşka davranışlar ve tepkiler sergileyen bir genç gelmiştir. Ön ergenlikte ailelerin "Aniden hırçınlaştı." "Artık bizi dinlemiyor." gibi cümleler kullandığı görülmektedir.

Ebeveynler bu dönemde ortaya çıkan beklenmedik değişimleri kişisel algılamamalıdır. Bu davranış değişimleri çocuğun anne-babasını üzmek için yaptığı kasıtlı eylemler değildir. Anne babası her kim olursa olsun çocuk bu tepkileri gösterecektir çünkü bu davranışlar çocuğun çocukluktan ayrışmak ve daha fazla özgürlük ve bağımsızlık içeren yolculuğa hazırlanmak için kendi sınırlarını denediği eylemlerdir. Kendini tanımaya ve anlamaya çalışıyordur. Bu noktada ebeveynlere öfke göstermesi çok normaldir çünkü kişinin öfkelenmediği ve karşı koymadığı birinden ayrışması kolay değildir.

Ergenlik Evreleri

Bu dönem çocukların zihinsel işlevleri de ciddi ölçüde değişir. Ön ergenlik dönemindeki birey daha kafası karışık, dağınık, dikkati dağılan, unutan, amaçsızca dolaşan ve eşyalarını kaybeden biri hâline gelebilir. Sorumluluk almak ve dikkatini sürekli bir şekilde bir şeye yöneltmek konusunda daha önce yetkin olan çocuk kendini kontrol etme becerilerinin bir kısmını kaybetmiş gibi davranmaktadır. Çünkü çocukluğu geride bırakırken daha önceden kendini kontrol etmek için kullandığı becerilerin ergenliğin karmaşık dünyasında yeterli olmadığını keşfeder. Bu, ortaokulun, ilkokul ile karşılaştırıldığında neden çocuklara daha zor ve ürkütücü göründüğünü de açıklar.

Çocuk bu dönemde genel olarak olumsuz bir tavır sergileyebilir. Sık sık bir yerlere uzanıp sıkılmaktan şikâyet edebilir ve anne baba bir şey yapmasını istediğinde "çok yorgunum." gibi tepkiler verebilir. Çocuk bu dönem ne istediğini bilmediği için böyle bir davranış sergiler. Bu durum çalışma ve motivasyon konusunda da böyledir. Genellikle kendini negatif enerjiye yönlendirir. Bir taraftan hedeflerinin olması, sorumluluklarının olması öte taraftan da bunları gerçekleştirecek pozitif enerjiyi bulamaması çocuğu iyice gerer. Ailenin olumlu tavsiye ve yönlendirmelerini sırf kendisine çocuk gibi davranılmasını istemediği için dinlemeyen ergen, bu tepkisini "olumsuz tavır" ile gösterir.

Bu aşama ebeveynlerin öfkeli, sabırsız, eleştirel ve cezalandırıcı olmaması gereken önemli bir dönemdir. Dahası bu dönem, çocuğa büyümenin getireceği zorluklarla baş etmek için yani kendi kendini yönetme, kontrol etme becerileri geliştirmede rehberlik etme zamanıdır.

Ebeveynler çocuklara bu karmaşıklığı yönetmek için gerekli zihinsel ve fiziksel organizasyon becerileri oluşturmada yardımcı olabilirler. Ona hatırlatmalar yapmak, kontrol ve organize etmek ve problem çözme becerilerini öğretmek önemlidir. Bu süreçte ne kadar pratik yapılır, ne kadar sabırlı olunur, süreklilik ve tutarlılık sağlanırsa gereken yeni beceriler o kadar hızlı öğrenilir.

Bu Dönemin Genel Özellikleri

Duygusal özellikler:

- Kişilik çatışmaları yaşar.
- Huysuzdur.
- Duygularını sözlü ifade yerine, davranışla göstermeyi tercih eder.
- Yakın arkadaşlar önem kazanır.
- Anne-babaya kaba davranır, hatta küçümser, eleştirir.
- Aynı zamanda çocukça davranışlar sergileyebilir.
- Arkadaş grubu ile aynı şeylerle ilgilenir, aynı müziği dinler, aynı tarz giyinir.
- Karşı cinsle ilişkisinde çekingen ve utangaçtır.
- Mahremiyet önem kazanır.

Bilişsel gelişim:

- Yakın gelecek için planlar yapmaya başlar.
- Soyut düşünebilmeye başlamıştır.

Fiziksel değişim:

- Boyu uzar, kilo alır.
- Vücutta ve yüzde tüylenme başlar.
- Vücut daha çok terler.
- Saçlar yağlanır.
- Cinsel uzuvlarda değişim yaşanır.
- Ses kalınlaşır, değişir.

2. Orta Ergenlik Dönemi
(Ortalama 13-15 Yaşlarından 17 Yaşa kadar)

Aileden uzaklaşma isteği duyan ergen, ayı zamanda anne-baba sevgi ve desteğine ihtiyaç duyma gibi çelişkili duygu durumları içinde olmaya devam eder. Yalnızlık ve güçsüzlük hissedebilir. Anne baba yetkisini zayıflatma ve onlara karşı çıkma davranışları görülebilir.
Aile dışında yeni sevgi kaynakları arar, arkadaşlıklar ve gruplar hayatında birincil önceliğidir.
Bilişsel gelişim hızlıdır. Kendine ve başkalarına karşı eleştirel düşünce gelişir. Bu dönem uygunsuz davranışların gözlemlenme ihtimali artar. Özellikle de aile ile iyi ilişkiler kuramayan çocuklar, merkezini dış dünyaya çevirecekleri için yanlış kişileri ve davranışları model alabilmektedirler. Bu evrede sorumluluklarını bilme ve zevklerin peşinden koşma arasındaki kararsızlık, çatışmalara neden olabilir. Liseye geçiş süreci ve sınav stresi bu dönemi etkileyen diğer faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Gencin çalışma alışkanlığı, başarı algısı ve benlik saygısı burada şekillenen farkındalıklar olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişinin üzerinde okulun, toplumun ve ailenin beklentilerinin arttığı bir dönemdir. Bu sebeple beklentilerin arasına sıkışır ve gerginliği artabilir.

Gencin burada ailenin yardımına ihtiyaç duyduğu en temel konular:

• Başarı kavramını doğru anlamlandırmak (ki hayatı boyunca tüm sınavlardaki başarı algısı doğru işlesin)
• Sınav sürecinde emek ile sonuç ilişkisini doğru yapılandırmak,
• Toplum beklentileri ile gencin isteklerinin nasıl dengeli yönetilebileceğini öğrenmek,
• Özgüvenini nasıl kazanabileceğini öğrenmek,
• Çalışma alışkanlığını nasıl verimli hâle getirebileceğini keşfetmek.

Bu Dönemin Genel Özellikleri

Duygusal özellikler:

• Görünüşüne çok önem verir.
• Anne-babası ile bağı azalmıştır.
• Yeni arkadaşlar edinmeye isteklidir.
• Karşı cinse çekici gelmeyi önemser, flört dönemi başlar.
• Âşık olmak, tutku gibi duyguları deneyimler.
• Anne-babasının kendisine çok karıştığını düşünür.
• Kendisini çok iyi tanımaz, ya olduğundan daha iyi ya da daha kötü bir yerde konumlandırır.

Bilişsel gelişim:

• İlgi alanları oluşmuştur.
• Yaratıcılığını kullanabileceği ya da deşarj olabileceği aktivitelere yönelir.
• Dini, sosyal, felsefi birçok konuda değerlerini geliştirir.

Fiziksel değişim:

• Boyu uzamaya ve kilosu artmaya devam eder..
• Vücut daha çok terler.
• Saç ve deri daha çok yağlanır.

3. Son Ergenlik Dönemi
(Ortalama 18-20 Yaş)

Kimliğin tamamlandığı bu dönem, aileden kopma ve bağımsızlaşma, kendi kararını verip kendi seçimini yapma konusundaki çelişkileri azalır, daha bağımsızdır, daha az etki altında kalır.

Kimlik duygusunu geliştirerek kimliğini gerçekçi bir biçimde bulmuş olur. Cinsel çatışmaları azalır. Bu dönemde gelecek planları önem kazanır ve yoğunlaşır. Beraberinde üniversite sınavına giriş sınavının da etkisiyle toplum ve aile beklentileri artar. Dolayısıyla gencin kaygı düzeyi de artar.

Dönemin en zor geçen kısımlarından biri de sınav hazırlığı yılıdır.

Meslek seçimi konusunda daha gerçekçi ve tutarlı olunan bu dönemde kendi ilgi ve yeteneklerini de daha gerçekçi tanımaktadır.

Bu Dönemin Genel Özellikleri

Duygusal özellikler:

- Kişiliği oturmaya başlamıştır.
- Fikirlerini sözel olarak ifade edebilir.
- Mizah duygusu gelişmiştir.
- İlgi alanları oturmaya başlar.
- Duygusal iniş çıkışı düzene girmeye başlar.
- Yaptığı işlerden gurur duymaya, yaptıklarının sorumluluğunu almaya başlar.
- Çevresini de önemser.
- Daha ciddi ilişkilere girer.
- Özgüveni daha gelişmiştir.

Bilişsel gelişim:

- Belli bir çalışma disiplini oluşturur.
- Geleceği konusunda daha net fikirlere sahiptir.
- Hedefler koyup aksiyona geçebilir.

Fiziksel değişim:

- Çoğu kız fiziksel gelişimini tamamlamıştır.
- Erkeklerde boy uzamaya, kaslar gelişmeye, vücut tüylenmeye devam edebilir.

ERGENLİKTE ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ

Ergenlik döneminde sosyal gelişim için ergenin akranları ile iletişim kurmasına ihtiyacı vardır. Sahip olduğu arkadaş çevresinin bakış açısı ergen için çok önemlidir. Arkadaş grubuna katılmak, onay görmek için akranların hareketlerini benimser. Arada kurulan ilişki, anne-baba ile kurulan ilişkiden farklıdır.

Anne-baba ile ergen arasında otoriteye dayanan bir ilişki vardır. Anne-baba her zaman yol gösteren ve ergen üzerinde karar verenlerdir. Akranlarla kurulan ilişkide ise daha çok eşitliğe ve sosyalliğe, hoşgörü ve kendi düşünlerini ifade etmeye dayanan bir ilişki vardır. Bu nedenle ergen, aile ve arkadaş çevresinden gelen değer yargıları birbirlerine uyuşturma uğraşı içerisine girer.

Özellikle ikili ilişkilerde karşı cinsin kabul edici tavırlarda olması ergenin kendine duyduğu özgüvenin artmasına ve karşı cinsle daha güvenilir ilişkiler kurmasına neden olur. Bu durumun tam tersinde ise arkadaş çevresi tarafından kabul görmeyen ergen daha içe kapanık, güvensiz ve kırılgan olur. Gencin zeka seviyesi, okul başarısı, yetenekleri, fiziksel görünüşü de başkalarınca kabul edilme-benimsenme derecesini etkilemektedir. Arkadaşları tarafından yeterince kabul görmeyen gençler daha kolay grubun etkisinde kalabilir. Grubun onaylamadığı hiçbir davranışı sergilemeyebilirler.

ERGENLİKTE SINAV HAZIRLIĞI

Sınavlar tüm çocukların en temel kaygı sebeplerinden biridir. Sınav başarısı hiçbir zaman anne-babanın veya çocuğun başarısını ölçmez, ebeveynlerin çocuğa olan bakış açısını değiştirmez. Sınav gençlerin düşündüğü gibi geleceğin tek belirleyicisi değildir. Sadece öğrenmenin tam olarak gerçekleşip gerçekleşmediğini ölçmeye fayda sağlayan bir araçtır.

Sınav sürecinde neler yapılabilir?

Öncelikle çocuklar üzerinde ters psikoloji etkisini denemeyin. ''Sen yapamazsın, zaten başarısızsın!''gibi cümleler çocuğun hırslanmasını sağlamak yerine kendine olan güvenini sorgulatabilir. Bunun yerine daha gerçekçi ve olumlu yaklaşımlar sergilemeniz çocuğun motivasyonuna fayda sağlar.

Huzurlu bir ortam sağlayın. Aile içerinde elbette bazı problem yaşanabilir. Ama bu problemleri daha yapıcı bir dille çözmeye çalışın.

Derslere odaklanma konusunda yardımcı olun. Odaklanma noktasında problem yaşıyorsa öncelikle buna sebep olan durumları ön plana çıkarın ve birlikte çözüm odaklı yaklaşımlar sergileyin.

Çocuğunuza karşı güvendiğinizi ona belli edin. Fakat bunu gereğinden fazla yapmamaya özen gösterin. Aksi takdirde güven duygusundan ziyade beklenti duygusunu yaratmış olursunuz.

Akranlar arasında karşılaştırmadan uzak durun. Bu durum çocuğu ders çalışmaya yöneltmek yerine olumsuz etkileyebilir. Kıyaslama yapmanız gereken tek kişi çocuğun kendisi.

Çok sık karşılaştıkları ''ya olmazsa'' kaygısıyla birlikte mücadele edin. Bu tarz bir durumla karşılaşıldığı taktirde alternatif olarak neler yapabilirsiniz bu soruya yanıt arayın. Hedeflenen planın dışında kalındığında gerginlik ve kaygı aşılması güç bir boyuta gelebilir.

Sadece ders odaklı değil ders dışı konularda da sohbet edin. Çocuğun sadece okul ve derslerden ibaret olmadığını ona hissettirin. Geleceğe olan bakışı, arkadaşlık ilişkileri hakkında yapılan ufak sohbetler kendisinin sevildiğini hissettirecektir.

ERGENLER NE İSTİYOR?

- **Bağımsızlık**

Ergenlik döneminde tüm gençlerin ortak isteği, beklentisi özgürlüktür. Çünkü o esnada birey artık kabuğunu kırmış, kendi benliğinde ve kendi ekseninde var olmak istiyordur. Yetişkin dünyasına adım atacaktır. Bu yüzden tüm yönlendirmeler ve onu engelleyen tutumlar birey olma çabasına konulmuş bir engel gibi algılanır. Tabi ki anne babalar gence sınırsız bir özgürlük alanı tanımamalıdır. Bunun yerine kısıtlı izinlerle onları desteklemeli, yavaş yavaş öz benliklerini oluşturmalarına yardımcı olmalıdırlar.

- **Diyalog**

Çocuklar üzerinde kurulan otorite kadar diyalog da önemlidir. Gençler de her istediklerini yapmanın gelecekteki amaçlarından vazgeçmek olduğunu biliyorlar. Bazen bu disiplini kendi başlarına yönetemeyebiliyorlar ve aileden bekliyorlar. Beklentileri ise bu uyarıların, disiplin tecrübelerinin diyalogla ve mantıklı nedenlerin açıklanarak onlara iletilmesi.

- **Dinlenilmek**

Gençler yaşları gereği içinde yaşadıkları durumu sadece birisine anlatıp dinlenilmek rahatlamak istiyorlar. Kendilerini ifade etmek istiyorlar. Odaklanarak dinlemek, anlattıklarını önemsemek gencin özgüvenini yükseltip, kendine olan saygısının artmasını sağlıyor.

- **Saygı Görmek**

Saygı görmek tüm insanların karşı taraftan ilk beklentisidir. Özellikle gelişim çağında olan gençler artık kendilerinin de birer birey olduğunu fark edilmesini, düşüncelerinin kabul görmesini istiyorlar. Size her ne kadar dinlediği müzik türleri, arkadaş çevreleri farklı gelse de gençler kendilerine saygı duyulmasını istiyorlar. Özellikle de meslek seçimi konusundaki tercihlerine saygı duyulmasını istiyorlar. Her ne kadar hayat tecrübeniz onlara göre daha fazla da olsa, onlar için en iyisini istiyor da olsanız bu hayat onlara ait.

- **Eleştirilmemek**

Çevreleriyle iletişim kurarken en çok kaygılandıkları durum eleştirilmek. Özgürce ce ciddiye alınarak düşüncelerini ifade etmek istiyorlar.

- **Güvenilmek**

Gençler güvenilmek istiyorlar. Hayatta bir şeyleri başarmalarına müsaade edin. Böylece kendisinin önemli olduğunu hissetsin. Siz ona güvenin ki o da kendisine güvensin.

ERGENLİKTE AİLENİN ROLÜ

Bu süreçte dikkat edilmesi gerekilen en önemli durum dengedir. Çocuğa gösterilen sevgi ve disiplin arasındaki denge çok önemlidir. Ergenlik sürecinde geçlerin en çok aile sevgisine ihtiyaçları vardır.

Burada dikkat edilmesi gerekilen durum gencin herhangi bir durum karşısında gösterdiği olumsuz davranışları görmezden gelmektir. Gencin birden hırçınlaşması belki de ev içerisinde daha fazla ilgi görmek istemesidir. Bu nedenle çocuğunuzu, bu tarz bir durum sergilediğinde dikkatlice gözlemleyip ne istediğini anlayabilmek önemlidir.

Diğer taraftan çok fazla sevgi göstermek, her istediğini yapmasına izin vermek çocuğunuzla aranızda kurduğunuz disiplinin dengesini kaybetmesine neden olacaktır. Bu sebeple gerekli gördüğünüz yerlerde müdahale etmek aradaki uyumun sağlıklı bir şekilde devam etmesini sağlayacaktır.

Peki bu dönemdeki zorluklarla nasıl başa çıkabilirsiniz?

- İlk olarak çocuğunuzun göstermiş olduğu tavırları üzerinize alınmayın. Ergenlik sürecinde bağımsızlıkları istedikleri için sizlerden uzaklaşmaları, kendi özgür alanlarını oluşturmaları doğal bir süreç.

- Bu dönemde gösterdikleri aşırı, heyecan panik hallerini gelişimlerini olumlu yönde etkileyecek dans, tiyatro, spor gibi aktivitelere yönlendirin.

- Mahremiyet alanlarına saygı gösterin. Telefon, bilgisayar gibi özel eşyalarını karıştırmayın. Bu tarz bir tutum onların size karşı duydukları güveni zedeler. Herhangi bir şey öğrenmek istediğinizde sağlıklı bir ifadeyle doğrudan çocuğunuza sorun.

- Önemli konularda müdahaleedin. Her konuda müdahale etmeniz önemli konularda müdahale ettiğinizde durumun değerini azaltabilir. Her davranışına müdahale etmeniz durumunda çocuğunuz siz dinlemeyi bırakabilir.

- Ergenlikte davranış değişikliği normal, ama çok uzun sürerse bir sorun olabilir. Aşırı kilo alma ya da kilo verme, uyku sorunları, arkadaş çevresinde ani değişiklikler, içine kapanma, sık sık devamsızlık yapma, okul başarısındaki ani düşüş, alkol, sigara gibi durumlara karşı dikkatli olun. Uygunsuz davranışlar bir buçuk iki ay sürüyorsa, profesyonel yardım almakta fayda olabilir.

- Çocuğunuza değer verdiğinizi gösterin. Fikirlerine saygı gösterin. Başkalarının yanında düşüncelerini küçümsemeyin. Gösterdiği başarılarla gurur duyun. Özellikle sınav grubu öğrencilerinde bu tarz aklaşımlar motive olmalarını sağlar.

- Mutlaka arkadaş çevrelerini tanıyın. Kimlerle arkadaşlık kuruyorlar, aralarında nasıl bir ilişki var bilgi sahibi olun.

- İletişim kurarken sakin kalmaya çalışın. Agresif tavırlar sergilemek aranızdaki iletişimi zedeleyebilir. Değiştirmesini istediğiniz davranışlarınızı olumlu tavırlarla ona anlatın.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- Çevresindekilere ekran karşısında geçirdiği zaman hakkında yalan söylemek.
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- İnsanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- Bilgisayar ve telefondan uzak kalındığında gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.
- Kişisel ve sosyal aktivitelerden uzaklaşmak.
- İnternet arkadaşları dışında arkadaşlık kuramamak, sosyalleşememek.

Bağımlılığı Kontrol Altına Alma Yöntemleri

- İnternet kullanımını yasaklamayın, çünkü çoğu gencin sosyal hayatının önemli bir parçasıdır. Bunun yerine günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
- Sürekli internet kullanımı yerine yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri yapmasını sağlayın.
- Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.

Çocuk ve Ergenlerde Bağımlılığı Önleme

2 yaşından küçük çocukların internet, tv, akıllı telefon ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir. İnternet kullanımı ilköğretimin ilk 4 yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük 45 dakikayı geçmemelidir. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat kullanım uygundur. Lise çağında da günlük 2 saat yeterlidir.

Teknoloji Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar

Fiziksel Şikâyetler

- Gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Elde uyuşukluk
- Halsizlik
- Bilgisayar başından kalkınca titreme, terleme

Fiziksel Şikâyetler

- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel sorunlar, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Uyku bozuklukları
- Yemek yememe
- Aktivitelerde azalma
- İnternet arkadaşları dışında izolasyonı

Ne yapmalı ?

• Çocuklarınızı sanal ortamlar yerine doğal aktivitelere yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.

• Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.

• Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyerek onu yeni arkadaşlıklar kurması konusunda cesaretlendirin.

• Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.

• Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.

• Çocuğunuzun, uzun süre bilgisayar kullanımını engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.

Ne Yapmamalı?

• Akıllı telefon/tablet vb. araçları çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın. Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın. Size katılmasını sağlayın.

• TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.

EĞİTİMDE UYUM SÜRECİ

İnsanoğlu her duruma uyum sağlayabilen bir varlıktır. Özellikle de gençler, çok daha hızlı uyum sağlama yeteneğine sahiptir. Covid-19 ile birlikte insanlar birtakım değişim sürecine girdi. Maske, hijyen, sosyal mesafe kavramları önem kazandı. Hayatımızın büyük bir kısmını geçirdiğimiz en temel kurumlardan olan eğitim kurumları da değişime uğradı. Online ders, online sınav, gibi birçok uygulama öğrenciler, veliler ve öğretmenler tarafından tecrübe edildi. Hem eğitimin hem de okulların dinamikleri çok hızlı değişti, değişmeye de devam ediyor. Aniden karşılaştığımız tüm toplumsal değişikliklerde olduğu gibi eğitimde de yaşanan bu süreç nedeniyle boşluklar ve belirsizlikler oluştu. Peki, tüm bunlara rağmen bu süreçte kimler çözüm üretebiliyor? Tabii ki sürece hemen uyum sağlayabilen, hızlı karar alabilen, durumu tüm gerçekliği ile kabul eden, pozitif düşünmeye çalışan, her durumda yol almayı hedefleyenler başarılı oluyor. Tüm bu belirsizlikler kaygıları beslerken, aileler bu sürece nasıl en iyi şekilde uyum sağlayacak?

- Çocukların motivasyonunu yükseltici sohbetler yapılabilir.
- Aile toplantılarında öğrencilerin eğitim hayatlarına ilişkin değişiklikler, endişeler konuşulup alınabilecek önlemler, alternatifler birlikte değerlendirilebilir.
- Ailece kaliteli zaman geçirilebilir. (Ders ve gündem dışındaki konularda sohbet etmek, birlikte sofra hazırlamak vb.)
- Anne babalar tarafından sık sık çocuklarını koşulsuz sevdiklerini, onlara güvendiklerini hatırlatan mesajlar verilebilir.

Bunların yanında yüz yüze eğitimin de kısmi veya tam zamanlı olarak devam ettiği süreçlerde öğrencilerin pandemiye karşı alacağı önlemler konusunda aile ve okul işbirliği çok büyük bir ihtiyaçtır. Bu noktada aileler tarafından öğrencilere;

- Maske takmanın önemi,
- Öğretmenleriyle ve arkadaşlarıyla sosyal mesafe kuralına uymanın önemi,
- Yüze ve gözlere el sürmemenin gerekliliği,
- Elleri yıkamanın, dezenfektan kullanımının önemi hatırlatılmalıdır.

Ailelerin, eğitim kurumları ile aynı dili konuşmaları son derece önemlidir. Unutulmamalıdır ki pandemi geçici bir süreçtir. Eğitim ise geleceğin yatırımı... Şu an içinde bulunulan şartlara odaklanıp, sürecin hangi duyguyla yönetileceğine karar vermek geleceğimizi şekillendirecektir. Fen Bilimleri ailesi olarak geleceğinizi önemsiyor ve bu süreçte profesyonel desteğimizle yanınızda olduğumuzu bilmenizi istiyoruz.