VATAN PDR

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

SAYI:3 HAZİRAN 2022

OKUL ÖNCESİ MİNDFULNESS UYGULAMALARI
Edanur MARAKOĞLU
Psikolog
1 - 2. Sayfa

YAZ TATİLİ NASIL DEĞERLEN-İRİLMELİ
Edanur MARAKOĞLU
Psikolog
3. Sayfa

ÇOCUKLARDA BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI
Ahsen KILIÇ
Psikolojik Danışman
4 - 5 - 6. Sayfa

İLKOKUL ÇOCUK-LARINDA: DİKKAT VE KONSANTRASYON
Songül GÖLGE
Psikolog
7 - 8. Sayfa

"YAZ TATİLİNİ NASIL DEĞERLENDİRELİM?"
Ayça KÖSEOĞULLARI
Rehber Öğretmen
9 - 10. Sayfa

DOĞRU LİSE SEÇİMİ İÇİN VELİLERE TAVSİYELER
Selin YALÇIN
Rehber Öğretmen
11 - 12. Sayfa

YAZ TATİLİNİ NASIL DEĞERLEN-DİRMELİYİZ?
İrem UZUNTAŞ
Rehber Öğretmen
13 - 14. Sayfa

SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE MİNDFULNESS
Kübra TURAN
Rehber Öğretmen
15 - 16 - 17. Sayfa

MESLEK SEÇİMİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER
Zeynep EREN
Rehber Öğretmen
18 - 19. Sayfa

OKUL ÖNCESİ MİNDFULNESS UYGULAMALARI

Farkındalık, doğduğumuz andan itibaren var olan geliştirilebilen bir beceridir. Tüm bireyler doğdukları andan itibaren bilinçli farkındalığı anlama ve kavrama yeteneği ile dünyaya gelmektedir (Brown & Ryan, 2003).

Mindfulness, bilinçli ve yargısız bir şekilde dikkatimizi içinde bulunduğumuz ana vermek, o anda kalabilmeyi seçmek, o anın farkında olmaktır.

Çocukların doğal bir farkındalıkları vardır. Okul öncesi dönem farkındalığın en yoğun yaşandığı dönemdir. Mindfulness programlarına küçük yaşlarda başlamanın özellikle okul öncesi ve ilkokul dönemi gibi beyin gelişimin en yoğun yaşandığı dönemlerde bütün gelişim alanlarıyla mindfulness eğitimini verilmesi, kişiliğin oluşmasında ve çoğu becerinin kazanılmasında önemli rol oynamaktadır. Mindfulness programları çocukların, özgüvenlerini ve motivasyonlarını arttırır. Fevri davranışlarda, olumsuz düşüncelerde ve endişe halinde azalma sağlar. Problemlerle baş ederken duygu kontrolünde artış sağlarken rahatlama, sakinlik ve uyku kalitesinde düzelmeye yardımcı olur. Korku ve depresyonda azalma, kendine ve başkalarına karşı daha yakın hissetme, saygı ve güven duyma, öz şefkat gibi duyguların oluşmasında etkin rol oynar. Strese ve başkalarının davranışlarına karşı tepkisel davranışlarda azalma yargılardan arınma, iç dünyaya yakınlaşma zor düşünce ve hisleri bastırmadan ve onlara kapılmadan, dikkatle hayatına dahil etmeyi öğrenmeyi sağlar. Çocuklara yönelik yapılan mindfulness programları, temel insani becerileri hayatına uygulamasında ve ışık tutmasında, önemli bir yere sahip olmaktadır (Snel, 2016).Çocuklarda mindfulness eğitimi, tıpkı dil öğrenmedeki gibi, ne kadar erken öğrenilirse o kadar iyidir gibi algılanabilir." (Atalay, 2018, s.117).

Çocuklar ile Yapılan Mindfullness - Farkındalık Uygulamaları

Çocuğumla Yapabileceğim Mindfulness Uygulaması Örneği:

Evde veya bahçede otururken çocuğunuzla birlikte yapabileceğiniz birçok mindfulness uygulaması bulunmaktadır.

Aşağıda nasıl yapılacağına dair ayrıntılar verilmiştir:

- Çocuğunuzla birlikte birbirinize alan sağlayacak kadar mesafede durun ve yere oturun.
- Gözlerinizi kapatın
- Dikkatinizi nefesinize verin
- Nefesinizin sesini dinleyin
- Nefesinizle birlikte yükselen ve inen karnınıza odaklanın.
- Nefes alırken çocuğunuzun en sevdiği kurabiyenin kokusunu alıyormuş gibi birlikte nefes alın.
- Nefes verirken ise bir mum üflüyormuş gibi nefes verin. Bu egzersizi 9-10 kere yapmakla başlayabilirsiniz. Gün geçtikçe ve alışkanlığınız oluştukça süreyi uzatıp birkaç dakika yapabilirsiniz.

MİNDFUL OYUNLAR:

- **Yaratıcı olun**
  Çocuklarınızı resim yapmaya, dikiş dikmeye, üretmeye teşvik edin.
  Kumaş, boya yada legolarla mı oynamak istediğini sorun.

- **Aktif olun**
  Çocuğunuzdan zıplamasını ve sonrasında ellerini kalbinin üstüne koymasını isteyin. Kalbi nasıl atıyor, nefes alışverişi nasıl , bunları sorun. Bu basit ve aktif oyun bedenini tanımasına yardımcı olur.

- **Dinleyin**
  Bir zil çalın ve çocuğunuzdan bunu dinlemesini isteyin. Sesi artık duymak istemediğinde ise ellerini havaya kaldırmasını söyleyin. Zil sesini kapatınca
  ortamın sesini bir dakika boyunca dinleyin. Sonunda neler duyduğunuzu ve nasıl hissettirdiğini konuşun.

- **Koklayın**
  Çocuğunuza çimlerin, çiçeklerin ya da sokakların nasıl koktuğunu sorun.Bu koku hoşuna gidiyor mu? yoksa gitmiyor mu? Her nefeste neler hissettiğini sorun.

- **Mindful turlar düzenleyin**
  Yürüyüş yaparken farklı dış etkenlerle karşılaştığınız, manzaralı, farklı sesler duyabileceğiniz ya da kokular alabileceğiniz rotalar oluşturmayı deneyin.

- **Mindfulness ile çocuğunuzu sakinleştirmeyi deneyin**
  Yalnızca rutin aktiviteler olarak değil, işlevsel duygu kontrolü için de mindfulness yöntemini kullanın. Örneğin öfkelendiği zaman çocuğunuzdan öfkeliyken vücudunda nasıl değişiklikler olduğunu görmesini isteyin. Kalbi ne hızda çarpıyor? Elleri nasıl hissediyor? Yüz kaslarını sıkmış mı yoksa serbest mi? Sorduğunuz sorularla zihnini bedenine döndürmesine yardımcı olun.

Edanur MARAKOĞLU - Psikolog / Ataköy Vatan Anaokulu

YAZ TATİLİ NASIL DEĞERLENDİRİLMELİ (ANAOKULU)

Tatil tüm çocukların ve ebeveynlerin heyecanla beklediği bir süreçtir. Tatil dönemi anne-babanın çocuğu ile birlikte keyifli ve doyumlu bir ilişki içinde olabilmesi açısından büyük bir fırsattır. Tatile başlarken öncelikle çocuğumuzun zihnindeki tatil algısını belirginleştirmek ve netleştirmek gerekmektedir. Tatilin eğlenme ve dinlemenin içinde olduğu bir süreç olduğundan sadece boş zaman geçirilen bir süreç olmadığından, daha serbest ancak düzen ve plan içerisinde işleyen bir süreç olduğunu belirtmemiz gerekmektedir. Tatili planlarken öncelikle geride bıraktığımız süreci çocuğumuz için akademik ve sosyal olarak iki ayrı alanda göz önüne alıp değerlendirme yapmalı ardından gelecek seneye dair amaç ve hedeflerin belirlenmesini sağlamalı ve tüm değerlendirme sonucuna göre tatil programına karar vermeliyiz. Tatil sürecine girerken çocuğumuzla birlikte sınır ve sorumluluklarımızı da net bir şekilde belirlemeliyiz. Özellikle okul öncesi dönemin en önemli kazanımlardan birisi olan sınır ve sorumluklar; uyku saati yemek düzeni teknolojik aletlerin kullanım süresi vb. konularda mutlaka sınırlarımızı net bir şekilde belirlemeli kararlı ve tutarlı olmamız gerekmektedir. Bu sınır ve sorumlukları okul döneminde tam anlamıyla tamamlayabildiysek bu süreci tatil döneminde de aynı rutinlerle devam ettirmeliyiz. Okul öncesi dönemde tatil sürecinde çocuğunuzun yaratıcılığını geliştirmeye yönelik oyunlar oynamak zihinlerini geliştirmek ve akademik anlamda çok büyük fayda sağlamaktadır. Sembolik de olsa harfleri ve sayıları tanımasını sağlayın. Çocuğunuzun motor becerilerinin gelişmesi için dışarıda zaman geçirmelerini sağlayın. Zaman zaman bireysel olarak oyunlar oynamasına kendi başına vakit geçirmesine hatta sıkılmasına ve kendi başına yaratıcı çözümler üretmesine fayda sağlayacak alanlar tanıyın. Canlandırma oyunları ile çocuğunuzun ilgi alanlarını belirlemesine yardımcı olun. Çocuklarımızı yönlendirebileceğimiz farklı aktiviteler (Spor yapmak, dinlendirici sanatsal faaliyetlerde bulunmak, sevdikleri insanlarla birlikte eğlenceli vakit geçirmek, çimenlerde yuvarlanmak, ağaçlardan meyve toplamak, sevdiği türden kitaplar okumak beyni geliştiren zeka ve strateji oyunları oynamak vb.) oluşturabilirsiniz. Tatili doyasıya eğlendikleri dinlendikleri yeni şeyler öğrendikleri zihinsel ve duygusal olarak yeni döneme hazır hissettikleri bir süreç olarak değerlendirmeleri gerekmektedir.

Tüm çocuklarımıza ve ailelerimize iyi tatiller dilerim.

Edanur MARAKOĞLU - Psikolog / Ataköy Vatan Anaokulu

ÇOCUKLARDA BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Günümüzde teknoloji hayatımızın en önemli parçası haline geldi. Bu bağlamda teknolojiyi hayatımızdan tamamen çıkartmak mümkün değil ancak olumsuz etkilerini azaltmak mümkün. Günümüzde çocuklar çok küçük yaşlardan itibaren teknoloji ile tanışmaktadır. Teknoloji kullanımı alışkanlığının kazanılmasındaki etkenlerin başında ebeveyni model alması gelir. Bunun yanında televizyon, telefon, tablet gibi cihazların çocuklar ağladığında bir sakinleştirici ya ebeveyn için çocuğu oyalamak için kullanılması da başta gelen nedenler arasındadır. Çocuğun özellikle küçük yaşlarda teknolojiye hakim olması üstün zekaya dair bir gösterge değildir. Çocuklar, teknolojik aletlerle ileri yaşlarda tanışan ebeveynlerinin aksine daha teknolojik bir dünyada doğmuş ve içinde büyümüş olmaları nedeniyle bu konuda daha yetenekli olmaktadır.

Her türlü ekranın, özellikle küçük yaşlarda kontrollü ve sınırlı kullanılmadığında zararlı etkileri vardır. Ekran karşısında çocuk pasiftir ve tek taraflı bir iletişim halindedir. Oysaki çocuğun ebeveyn veya bakım veren kişi ile karşılıklı ilişki içinde olmaya ihtiyacı vardır. Bu nedenle 0-3 yaş döneminde, en azından 2 yaşına kadar, ekran ile çocuğun teması yok denecek kadar az düzeyde olmalıdır. Teknoloji kullanımında belirleyici olan yaş sınırıdır. 3-6 yaş döneminde çocuk bir yetişkinle iletişim halinde ve onun kontrolünde kademeli olarak yarım saat ekran karşısında olabilir ancak çocuğun tablette eğitici oyun ve çizgi film izlemesine izin verilse de kendisine ait bir tableti olmamasına önem verilmelidir. 6-12 yaş aralığında günde en fazla bir saat kadar çocuğun tek başına ekran karşısında olmasına izin verilebilir, ancak özel yaşama saygı çerçevesinde çocuğun takibi yapılmalıdır.

Bazı program ve uygulamalar çocukların gelişim düzeylerine uygun ve doğru bir biçimde kullanıldığında fayda sağlamaktadır. Günümüz dünyasında teknoloji, çocuklara oynama, keşfetme ve öğrenme için birçok fırsat sunmaktadır. Yapılan araştırmalar teknolojik araçların bilinçli kullanımının yaratıcılığı ve çok yönlü dikkati arttırdığını, görsel bilgiyi işlemede çocuklara yardımcı olduğunu, görsel zekâyı geliştirebildiğini göstermektedir. Ayrıca çocuk ve ergenlerin oynadıkları pek çok oyunun; strateji, planlama ve problem çözme becerilerinin gelişimine destek olduğu bilinmektedir. Burada çocukların ve gençlerin oynadığı oyunlarla ilgili dikkat edilmesi gereken en önemli konu yaş sınırı ve geçirilen süredir.
Ebeveynler olarak önceliğiniz; internette oynanan oyunlar ve sosyal platformlarda çocuğunuzun karşılaştığı içeriğin yaşına uygun olup olmadığını kontrol etmek ve zaman sınırını iyi ayarlayabilmek olmalıdır.

Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmeli?

Pedagoji Derneği bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dâhil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri şöyle belirlemiştir:

- **0-3 Yaş:** Olabildiğince ekrandan uzak tutulmalıdır.
- **3-6 Yaş:** Günlük toplam süre 20-30 dakikayı geçmemelidir.
- **6-9 Yaş:** Günlük toplam süre 40-50 dakikayı geçmemelidir.
- **12+ Yaş:** Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir.

Peki Ebeveynler Bu Konuda Nasıl Yaklaşmalı?

- Önce siz örnek olun ve varsa bağımlılıklarınızı kontrol edin. (Tv bağımlılığı vs.). Çocuklar sizleri örnek alırlar. Siz eğer teknolojik aletlerle çok sık vakit geçiriyorsanız ne kadar çabalarsanız çabalayın çocuğunuzu ekrandan uzak tutamazsınız.

- Televizyonun veya bilgisayarın ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.

- Özellikle çocuğunuzun ilk çocukluk yıllarında ne seyredeceği konusunda seçici olun ve çocuğunuz erkan başındayken mutlaka yanında bir yetişkin olmasını ve ona seyrettikleri-yle ya da oynadığı oyunlar ile ilgili sorular sormasını temin edin.

- Çocuğunuzun oynayacağı oyunların ve içeriklerin pedagojik ilkeler gözetilerek hazır-landığından ve güvenilir kaynaklardan geldiğinden emin olun.

- Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan ve şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzu uzak tutun.

- Çizgi film karakterlerinin insanların asla yapamayacakları şeyleri yaptıklarını uygun bir dille çocuğunuza anlatın.

- Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun. Çünkü çocuklar çeşitli yaş dönemlerinde bu karakterleri rol modeli olarak alabilirler.

- Çocuğunuza televizyon programlarıyla reklamlar arasında sıkı bir bağ olduğunu fark ettirin. Bunun için "Sence bu programı yapanlar sana ne aldırmak istiyorlar? Bu ürün hakkında ne hissediyorsun?" gibi sorular sorabilirsiniz.

- Ergenlik çağındaki çocuğunuza televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleriyle ilgili sorular sorun. Örneğin "Gerçek yaşamda bu karakter gibi davranan birini tanıyor musun? Bu karakterin yerinde olmak ister miydin? Hangi sebeplerle bu karakterin yerinde olmak isterdin?" vb.

- Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinliklerin listesini hazırlamasını isteyin. Listedeki etkinliklerden uygun olanlarını zaman içinde fırsat buldukça gerçekleştirmeye çalışın.

- Çocuğunuzun severek oynadığı bir oyunu siz de kendi kendinize oynayın, seyrettiği filmleri seyredin, takip ettiği sitelere girin. Böylece çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konunuz olacaktır. Örneğin çocuğunuzla oynadığı bir oyunun içeriği ve amaçları hakkında konuşabilir, bu oyunun ona ne hissettirdiğini sorabilirsiniz.

- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin. Çocuğunuzla internet, bilgisayar oyunları ve televizyonda geçireceği süreyi kısıtlamak adına anlaşma yapın. Birlikte gün ve saatler belirleyin.

- Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin. Bu süre asla iki saati geçmesin.

- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.

- Yasaklarla sonuca ulaşmaya çalışmayın. Çocuğunuz televizyon veya bilgisayara fazlaca düşkünlük gösteriyorsa yasaklamak yerine ona daha cazip gelecek seçenekler sunmayı tercih edin.

- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin aracı hâline getirmeyin. Bilgisayar, tablet vb. başında geçirilecek vaktin ödül ve ceza olarak kullanılması durumunda bunlar çocuğun hayatında çok fazla önem taşımaya başlar.

- Çocuğunuzu yaratıcılığını geliştirebileceği, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelerle tanıştırın.

- Çocuğunuza sosyal medyada kişisel bilgilerini paylaşmaması gerektiğini gerekçeleriyle açıklayın. Eskiden anne-babalar çocuğuna, kapıyı yabancıya açma derken şimdilerde internette yabancılarla konuşma, bilgilerini verme demektedir. Siber zorbalığın da yaygınlaştığı günümüz koşullarında çocuklarımızın iletişim kurduğu kişilere mutlaka dikkat etmeliyiz.

- İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.

- Bilgisayarın ve televizyonun ortak zaman geçirilen odalarda olmasına özen gösterin.

Ahsen KILIÇ - Uzman Psikolojik Danışman / Basınekspres Kampüsü Vatan Anaokulu

İLKOKUL ÇOCUKLARINDA: DİKKAT VE KONSANTRASYON

DİKKAT; duyguları ve düşünceyi bir konu üzerinde toplama halidir. Dikkat çeşitli durumlara en iyi şekilde uyabilmek için gerekli zihin şartlarını hazırlayan bir davranıştır, öğrenme sürecinin ilk basamağıdır.

KONSANTRASYON ise bireyin dikkatini toplaması, beş duyu organı ile alınan verilerin o an yaptığı işe yönlendirilmesidir.

Küçük çocukların göreceli olarak kısa süreli ilgi alanları vardır. Genellikle hareketsiz oturmayı ve odaklanmayı gerektiren aktivitelerde en iyisini yaparlar. Öğretmenlerse dersleri teşvik edici hale getirmenin yollarını bularak ve hatta dikkat çekmek için aktiviteleri ders planlarına dahil edebilirler.

Günümüzde çocukların dikkat süresi oldukça kısalmış durumda. Çoklu uyaranlar (tablet,telefon,bilgisayar) her geçen gün dikkatini herhangi bir oyuna, kişiye ya da duruma vermekte zorlanıyorlar. Bu durum haliyle velileri de endişelendirmektedir.

Çocuklarda odaklanma nasıl geliştirilir?

1-) Sıralama yapın: Sıralama ve odaklanma arasında sıkı bir bağlantı vardır. Üç ile beş maddelik yapılacaklar listesi yapın. Bunları çocuğunuza üç defa tekrarlayarak söyleyin ve bunu neden yaptığınızı açıklayın.

Şimdi seninle bunları yapacağız ama önce senin bunları bana sırasıyla söylemeni istiyorum diyerek onun dikkatini çeker, eğer kolaylıkla yapıyorsa sondan başa doğru söylemesini isteyin.

•Peçeteler masaya konulacak
•Kaşıklar tabakların yanına yerleştirilecek
•Sandalyeye oturulacak
•Su içilecek
•Yemek yenecek vs.

2-) Oyunlara odaklanmayı arttırın: Çocuğunuzun yaşına göre kart oyunları oynayarak hem hafızasını hem de düşünme, planlama,odaklanma gibi yetenekleri geliştirebilirsiniz. Fark,bulmaca gibi bir etkinlik resme odaklanmayı sağlayacağı için yavaş yavaş dikkat süresini de pekiştirecektir.

3-) Heykel gibi durmaca oyunu oynayın: Kıpırdamadan oturmayı başarmak odaklanmayı çok geliştiren bir yöntemdir. 1 dakika süreyle sayacınızı ayarlayın. Zamanla bu süreyi arttırın, önce siz hareket etmeden oturun sonra çocuğunuzun aynı şekilde hareket etmeden durmasını söyleyin.

4-) Aynısını çizme: Zor geometrik şekilleri gösterip aynısını çizmesini sağlayabilirsiniz. Küçük detayları yakalayıp , dikkat seviyesini arttırmış da olursunuz.

5-) Resimlerden öykü oluşturma: Çocuğa vereceğiniz 3-4 resimle öykü oluşturmasını isteyin. Öyküdeki olayların gerçek olabilmesi veya gerçekleşebilir olup olmamasına bakmayın. Dikkat edilecek olan sadece resimler arasında çocuğun bağlantı kurma çalışmasıdır. Tüm resmi birbiri ile ilişkilendirmelidir çocuk bu çalışmada

Songül GÖLGE - Rehber öğretmen / Ataşehir Şubesi Vatan İlkokulu

VATAN İLKOKULU

"YAZ TATİLİNİ NASIL DEĞERLENDİRELİM?"

Okulla geçen uzun bir eğitim-öğretim dönemi sona ererken, güzel bir yaz tatili çocuklarımızı bekliyor. Bu yazıda 'Yaz tatilini çocukları sıkmadan faydalı şekilde nasıl geçirelim?' sorusuna yanıt arıyor olacağız.

Çocuklarımız, akademik becerilerini geliştirdikleri iki dönemin sonunda yaz tatilini sadece dinlenme ve boş zaman olarak algılayabilirler. Burada önemli olan, çocuklarımıza bu yaz dönemini eğlenceli, aynı zamanda da verimli geçirebileceklerini vurgulamak olacaktır. Bu süreçte çocukların hem öğrenilenleri pekiştirmeleri hem de bu süreci eğlenerek ve dinlenerek geçirmeleri, gelecek eğitim-öğretim yılına hazır şekilde başlamalarını sağlayacaktır. İyi değerlendirilen bir yaz tatili, bir sonraki eğitim-öğretim yılının uyumlu ve beklenen şekilde geçirilmesine kaynaklık eder.

Okul dönemi boyunca çocuklar günlerinin büyük bir bölümünü okulda geçirirler, dolayısıyla aileyle geçirilen zaman sınırlıdır. Bu yaz dönemini çocuğun ebeveynleriyle ilişkisini ve etkileşimini pozitif yönde etkileyecek bir fırsat olarak görmemiz faydalı olacaktır.

Şimdi yaz tatilini verimli, eğlenceli ve çocukların gelişimine katkı sağlayacak şekilde nasıl geçirebiliriz, inceleyelim.

Nitelikli Anne-Baba-Çocuk Zamanları: Daha önce bahsettiğimiz gibi okul döneminde çocuklar ebeveynleriyle sınırlı vakit geçirmiş oluyorlar. Yaz tatili ise çocuğun ebeveynleri\bakım verenleri ile ilişkisini geliştirmesi ve aile içerisinde sağlıklı bir iletişim kurulmasını sağlamak adına güzel bir fırsattır. Bu dönemde hep birlikte yapılan aktiviteler; doğa yürüyüşleri, kutu oyunu saatleri, birlikte resim yapma, kitap okuma saati, yaşanılan yerde keşif yapma gibi etkinlikler; devamında bu etkinlikleri birlikte değerlendirme zamanları, aile içindeki ortak paylaşımları ve ilgi alanlarının gelişmesini sağlayarak çocuğun huzurlu ve güvende hissetmesine kaynaklık edecektir. Çocuğun duygusal ve sosyal gelişim alanını bu yönde desteklemek, sağlıklı aile içi iletişime ön ayak olacaktır.

İlgi Alanlarını Yeniden Keşfetmek: Çocuklar, kendilerine yönelik düşüncelerini oluşturdukları ilkokul döneminde, gelişimsel olarak ilgilerini keşfetme, kendilerini tanıma ve sosyal ortamda var olma ihtiyacı duyarlar. Bu konuda onlara rehberlik etmek eğitimcilerin ve ebeveynlerin sorumluluğundadır. Dolayısıyla, bir yeniden keşif fırsatı olan yaz tatilinde çocuklarımızı ilgili oldukları alanda var olmalarını desteklemek oldukça önemlidir. Spor faaliyetleri, sanat, drama, robotik kodlama, yabancı dil gibi alanlarda kurslara yönlendirmek çocuklarımızın fayda göreceği aktiviteler olacaktır. Bu gibi faaliyetler çocuklarımızın yaratıcı düşünme becerilerini desteklemenin yanında, özgüven ve özsaygılarını artırmalarına katkı sağlayacaktır.

Öğrenilenleri Pekiştirmek: Eğitim-öğretim döneminin sona ermesiyle yaz tatili uzun bir teneffüs gibi görünebilir. Bu süreçte, özellikle 1. Sınıf sonunda derslerden ve öğrenilenlerden tamamen uzak kalmak, öğrencilerin öğrendiklerini unutmalarına sebep olabilir. Bu durumu önlemek ve gelecek yıla daha hazırlıklı başlamak için pekiştirme çalışmaları yapılması önemlidir. Çalışmaların eğlenceli hale getirilerek, yoğun olmadan, öğrencinin fikri alınarak bir program oluşturulması, örneğin haftada 3 gün birer saat gibi, -öğrencinin ihtiyacı ve ilgisine göre program düzenlenebilir- öğrencinin sorumluluk bilincini ve öz-düzenleme becerisini geliştirmesinin yanında öğrenilenlerin taze kalmasını sağlayacaktır. Yaz için sınıf düzeylerine yönelik yardımcı kitaplar kullanılabilir. Ağustos aylarında çalışmaların yoğunlaşması, yeni döneme bir hafta kala ise dinlenmeleri tavsiye edilir.

Oyun: Oyun, çocuk gelişiminin vazgeçilmez parçası, yaşam becerilerinin kazanılmasında önemli bir noktadır. Yaz tatilinde çocuklarımızın akranlarıyla vakit geçirmesi, oyun kurmaları büyük önem taşır. Ayrıca ebeveynlerin oyunda rol üstlenmesinin, çocuğun ilgi ve yeteneklerini keşfetmek ve onu tanımak adına harika bir kanal olduğu söylenebilir. Bu süreçte yeni oyunlar kurmak, oyun hakkında konuşmak hem eğlenceli hem de bilişsel, sosyal, duygusal ve motor beceri alanlarını destekler nitelikte olacaktır.

Tüm bunlara ek olarak, çocuklarımızla etkin şekilde vakit geçirmek adına Milli Eğitim Bakanlığı'nın hazırlamış olduğu güncel MEB Çocuk Yaz Tatili Etkinlik Kitabı'nın kullanılmasını önerebilirim. Dileyen velilerimiz 17 Haziran itibariyle yardımcı kaynaklar sitesinden erişim sağlayabilirler.

Dergimizin bu bölümünde ilkokul düzeyi çocuklarımızın bu yaz tatilini eğlenceli ve verimli şekilde değerlendirmelerine yardımcı olmak adına ebeveynlere ışık tutmak istedim. Çocuklarla birlikte keyifli ve bir o kadar da verimli bir yaz tatili dilerim.

Ayça KÖSEOĞULLARI - Psikolojik Danışman - Rehber Öğretmen / Vatan İlkokulu

DOĞRU LİSE SEÇİMİ İÇİN VELİLERE TAVSİYELER

Lise eğitimi, öğrencilerin yükseköğretime hazırlandığı kademedir. İyi bir lise eğitimi öğrencilerin iyi bir üniversite eğitimine ve iyi bir meslek yaşamına sahip olabilmeleri için ilk basamaktır. Öğrenci için bu derece önemli olan bu kademede bilgi, ilgi ve hedeflerine uygun bir lise seçimi çok önemlidir.

Okul tercihlerinde yalnızca velilerin kararı değil mümkünse öğrenci de bu kararın içinde olmalıdır. Geleceklerine yön verirken onların isteklerini göz ardı etmemek ve değerli olduklarını hissettirmek akademik başarıdan çok daha önemlidir.

Bu yüzden lise tercihini yaparken öğrencinin ve velinin iyi bir araştırma ve öğrencinin gelecekten beklentilerine, kişilik yapısına uygun bir tercih yapması gerekmektedir. Yaşam boyu süren kariyer planlamasında; lise yıllarında atılan adımlar, yaşanan deneyimler ve yapılan seçimler önemli rol oynar.

PEKİ İYİ BİR LİSE SEÇMEK İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

1-) Gideceğim Lise Türü Ne Olmalı?

Okul seçimi yaparken dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan birisi gideceğiniz okulun türüdür. Burada özel mi devlet mi karar verdikten sonra lise türlerine bakılması gerekiyor. Öğrencinin yeteneklerine uygun, gelecek beklentilerini karşılayan, güçlü kariyer ve eğitim olanakları verebilen liseler olmalıdır. Bu türler içerisinde Fen, Sosyal Bilimler, Anadolu, Mesleki ve Teknik Anadolu, Anadolu İmam-Hatip, Çok Programlı Liseleri vb. lise türleri yer alır.

Seçilen lise türü öğrencinin alacağı sayısal ve sözel ağırlıklı dersleri belirler. Ama temel unsur öğrencinin becerileridir. İlgili duyduğu alanlara yönelmesi bu yıllarda çok önemlidir. Öğrencinin ilerde doktor olmak gibi bir hayali varsa meslek lisesine gönderip tüm sayısal derslerden bihaber 4 yıl geçirmesi yanlış bir karar olacaktır. Bunun yerine normal lise seçimiyle azami bir temel oluşturulması daha yararlı olacaktır.

2-) Okulun Evinize Olan Uzaklığı

Büyük şehirlerde yaşayanlar için okulun eve uzaklığı oldukça önemlidir. Hele İstanbul gibi trafiği yoğun bir kentte yaşıyorsanız bu daha önem kazanmaktadır. Saatlerce süren trafik öğrencinin hem motivasyonunu hem derslerdeki performansları olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu açıdan evinize yakın kaliteli bir eğitim anlayışı olan bir okul tercih etmekte yarar var. Ancak çevresinde nitelikli okul bulunmayan ve belli bir hedefi bulunan öğrenciler için tercih maalesef uzaktaki nitelikli okul olacaktır. İstediği hedef doğrultusunda bir dizi zorluğa göğüs germek zorundadır.

3-) Okulun Eğitim Kadrosu ve Geçmişi Çok Önemli

Artık eğitimi şekillendiren bir diğer faktör öğretmenlerdir. Seçeceğiniz okulun eğitimci kadrosu ne kadar iyi ise ve eğitim geçmişi ne kadar eski ise eğitim anlayışı da o kadar gelişmiştir demektir. Artık günümüzün yeni nesil öğretmenleri, sadece bilgiyi aktaran değil öğrencilerle direkt iletişim kuran, öğrencilerin yeteneklerini keşfeden kişiler olmalıdır. Seçim yaparken, eğitim kurumunun akademik kadrosuna ve üniversitelerle olan ilişkisine dikkat etmenizde büyük yarar var.

4-) Lisenin Üniversiteye Yerleştirmede Başarı Oranı Ne düzeyde?

Elbette bir lisenin başarısının en önemli işaretlerinden birisi de öğrencilerine üniversite kazandırma verisidir. Eğer eğitim kalitesi iyi bir lisede okuyorsanız gelecekte istediğiniz üniversiteye girmeniz daha kolay olacaktır. Bu sebeple seçeceğiniz okulun üniversiteye yerleştirme oranlarına mutlaka bakmalısınız.

5-) Seçeceğin Okulun Yabancı Dil Eğitimi İyi Olmalı

Yabancı dil artık yaşamın değişmez bir parçası. Globalleşen dünyada yabancı dil eğitimi oldukça önemli bir konumda. Tercih edeceğiniz okulun yabancı dil eğitiminin iyi olması, uluslararası geçerliliği olan metotlar ve sınavlara hazırlık, uluslararası organizasyonlara katılım oranları dikkat edilmesi gereken önemli bir kriter olmalıdır.

6-) Okulun Sahip Olduğu İmkânlar

Lise dönemindeki gençlerin her şeyden önce sağlıklı ve güvenli bir okul ortamına ihtiyaçları vardır. Öğrenciler günün yaklaşık 8 saatini okulda geçirmektedir. Okulun konumu, ulaşılabilirliği lise seçiminde dikkate alınmalı ve şu sorulara yanıt aranmalıdır. Öğrencilerin uzun saatler boyunca rahat edebilecekleri, güvenle vakit geçirebilecekleri imkânlar mevcut mu? Derslik, laboratuvar, konferans salonları gibi eğitsel etkinlik alanları yeterli mi? Okulun temizlik, yemekhane ve güvenlik gibi destek birimleri mevcut mu?

7-) Sosyal ve Kültürel Faaliyetler

Sosyal yönü güçlü bir birey daha yaratıcı ve daha özgürdür. Duygusal yönü gelişmiş, sosyal sorumluluklar yüklenmiş birey kendisine ve çevresine karşı duyarlı, empatik biri olarak yetişmektedir. Akademik desteği yeterince alabilmiş öğrenciden beklenen, karşılaşabileceği engelleri aşabilme becerisidir. Bu nedenle veliler, çocukları için akan suyun peşinden koşmak yerine akan suyun yönünü değiştirecek güçte ve olanaklarda eğitim veren okulları arayıp bulmalıdırlar. İyi bir lise gencin çok yönlü gelişimi için çeşitli olanaklar sunmalıdır. Gencin spor, sanat ve sosyal alanlarda yeteneklerini geliştirmeli, ulusal ve uluslararası proje ve yarışmalara katılım göstermelidir. Öğrenciler sanatsal etkinliklere, proje yarışmalarına, sportif yarışmalara teşvik edilmeli, sosyal sorumluluk ve toplum hizmeti çalışmalarına öğrenci yönlendirilmelidir.

Selin YALÇIN - Rehber Öğretmen / Şirinevler Şubesi

YAZ TATİLİNİ NASIL DEĞERLENDİRMELİYİZ?

Bir eğitim- öğretim yılını daha geride bırakırken çocukların heyecanla beklediği yaz tatili geldi. Bu süreçte her çocuğun tatilden beklentisi farklı olurken, ebeveynlerin çocuklarından beklentileri de değişebilmekte. Kimi ebeveynler yaz tatilini tamamen derslerden uzaklaşma ve dinlenme süreci olarak görürken, kimileri ise çocuklarının okul dönemindeki yoğunlukta ders çalışmaya devam etmesini bekleyebiliyor. Fakat yaz tatilinin bu iki uç nokta yerine dengeli bir planlama ile sürdürülmesi gerekmektedir.

Çocuklar için yaz tatili eğlenceli bir zaman dilimini ifade etmelidir. Aynı zamanda, tamamladıkları eğitim-öğretim döneminde edindikleri yeni bilgileri bir sonraki döneme aktarabilmeleri için önemli ve gerekli bir zamandır. Yaz tatilinde çocuk eğitim sürecinden kopmamalı, derslerinden uzaklaşmamalıdır. Yaz tatili geçmiş eğitim döneminde edinilen bilgilerin gelecek eğitim dönemine bağlanmasında aracı rolü üstlenmelidir. Genellikle yaz tatillerinde öğrenilen bilgilerin bir bölümü tamamen unutulurken, bir bölümü de aktif şekilde kullanılmadığı için belleğin gerilerine itilir. Bu sebeple mutlaka öğrenilen bilgilerin tekrar edilmesi gerekir.

Yaz tatilinde planlama yapmak ve hedef koymak öğrenciyi bir adım öne geçirmektedir. Her öğrenci tatili faydalı ve verimli geçirmek için kendine uygun bir tatil programı hazırlamalıdır. Programı oluştururken öğretim yılı içinde başarısı düşük olan derslerin telafisi yapılmalı, başarısı yüksek olan dersler unutmayı engellemek için tekrar edilmeli ve dinlenmeye, eğlenmeye de vakit ayrılmalıdır.

Programları hazırlarken gelecek yıl karşımıza çıkacak durumları da göz önünde bulundurmak faydalı olacaktır. Özellikle sınav hazırlığında son yıla girmiş olan öğrenciler için bu yaz eksiklerini tamamlamak, diğer kademelerde bulunan öğrenciler için de genel bir tekrar yapma adına uygun zaman dilimleri içermektedir. Özellikle okuldaki dersleri düşük ve ders konusunda eksiklikleri fazla olan öğrenciler için bu tatiller diğer arkadaşlarını yakalamada önemli bir fırsattır.

1. Konu tekrarı yapmak: İnsan öğrendiklerinin % 75'ini bir hafta içerisinde, % 66'sını bir gün içerisinde, % 54'ünü de bir saat içerisinde unutur. Unutmayı önlemenin en iyi yolu yapılan tekrarlardır. Özellikle geçmiş konulardan çok fazla hatası çıkan öğrenciler genel tekrara ağırlık vermelidir.

2. Eksik kalan konuları tamamlamak: Konu eksiği fazla olan, konuları sınava kadar yetiştirememe korkusu yaşayan öğrenciler, tatilde önceliği eksik konularını tamamlamaya ayırmalıdır. Çünkü eksik bilgilerin üzerine yapılan öğrenme verimli sonuçlar vermez, yeni bilgilerin tam ve bilinçli olarak öğrenilmesini engeller.

3. Çalışılmış olunmasına rağmen zayıf hissedilen derslere ya da konulara yoğunlaşmak: Örneğin öğrencinin matematikten çok fazla eksiği varsa öğrenci tatil döneminde bu derslere daha fazla vakit ayırarak bu zayıflığını gidermelidir.

4. Yeni konular çalışmak: Konu eksiği olmayan ve çalıştığı konulardan çok az soru kaçıran öğrenciler bu stratejiyi kullanabilirler.

AKTİVİTE ÖNERİLERİ:

- Çocukların dikkat sürelerini artıracak oyunlar oynamak.
- Hane halkıyla birlikte topluca oynanabilecek, iletişimi artıracak oyunlar oynamak.
- Çocuklar ile birlikte seçilen kitapların okunması, okuma saatleri belirlenmesi.
- Yaz kampına katılmak.
- Drama, tiyatro, müzik kursları gibi sosyal yönü güçlendiren kurslara katılmak.
- Tarihi ve kültürel gezilere katılmak.
- Sportif faaliyetlere katılımı desteklemek.
- Arkadaşlarla bir araya gelmek, keyif alınan aktiviteleri yapmak.
- Yakınların ziyaretleri
- Yaş grubuna uygun dizi ve filmlerin izlenmesi.
- Çocukların ilgi alanlarına yönelik faaliyetlerin desteklenmesi.

AKTİVİTE ÖNERİLERİ:

- İyi karneyi ödüllendirirken maddi ödüllerden çok manevi ve sosyal ödülleri tercih etmeye özen gösterin.
- Kötü karne getirirse yargılayıp kıyaslamak yerine nedenlerini öğrenmeyi deneyin.
- Çocuğun yaş ve gelişimine uygun ödüller seçin.
- Ödülü rüşvete dönüştürmemeye özen gösterin. Ne kadar iyi notla gelirsen ödülün o kadar büyük olur söylemleri doğru değildir.
- Başarısız olduğu derslerde ve konularda destek programı uygulayın fakat bunun tüm gün olmamasına özen gösterin.

İrem UZUNTAŞ - Rehber Öğretmen / Vatan Şirinevler Şubesi

SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE MİNDFULNESS

Mindfulness Nedir?

Mindfulness diğer bir ismiyle bilinçli farkındalık yaşanılan anı ve o anda etrafta gerçekleşen olayları fark etmek anlamına gelmektedir. Bilinçli farkındalıkta o ana odaklanma ve içsel yaşantıları gözlemleme söz konusudur.

Mindfulness-Öğrenme Süreçleri İlişkisi:

Mindfulness bireylerin hangi bilgilere sahip olup olmadığının farkında olması, kendi zihinsel süreçlerini kontrol edebilmesi, öğrenme sorumluluğunu üzerine alması, kendine uygun öğrenme teknik ve yöntemlerin farkında olması, kendi kendini değerlendirebilmesi, kendi öğrenme süreç ve aşamalarını planlaması, izlemesi, düzenlemesi ve bu süreçleri en iyi şekilde yönetebilmesi becerisidir.

Bilinçli farkındalığın oluşabilmesi ve öğrenme sürecine olumlu katkılarının olabilmesi için bireylerin bazı özellikleri taşıması gerekmektedir. Bunlardan birisi öz-yeterliliktir. Öz-yeterlilik, bireylerin planladığı, olmasını istediği sonuca ulaşabilmesi için gerekli faaliyetleri düzenleyerek başarılı olabilmesine ilişkin kendi yargısıdır. Yani öz-yeterlilik, bireyin planladığı amaç ve hedeflere ulaşma sürecinde kendine olan inancıdır.

Bilinçli farkındalığın oluşabilmesi için gerekli olan bir diğer özellik öz-yönetimdir. Bireylerin, ihtiyaç duyduğu yani eksik olduğu alanı ve öğrenme yolunu kendisinin seçebilmesi, içerisinde bulunduğu süreçleri gözlemleyerek değerlendirme yapabilmesi, gerekli gördüğü alanlarda ve zamanlarda ihtiyaç duyulan düzeltmeleri yapabilmesine öz-yönetim denir.

Bilinçli farkındalıkta tüm bunların yanında bireylerden öz-düzenleme özelliğine sahip olması beklenir. Anlamlı öğrenmeler, bireylerin kendilerine en uygun olan stratejileri seçerek bu yöntemleri uygun şekilde düzenlemeleriyle ve uygulamalarıyla mümkün olabilmektedir. Öz-düzenleme becerisine sahip olan bireylerden beklenen yetenekler planlama, organizasyon, denetleme ve değerlendirme yapabilmedir.

Kendini kabul ise bireyin kendi davranış, tutum ve hedefini gerçekleştirmeye yönelik motive edici kaynaklarının farkında olması ve onlara karşı olumlu bir tutum içerisine girmesidir. Başka bir deyiş ile bireyin kendisine ait olan tüm olumlu ve olumsuz yanlarını tanıması ve her yönüyle kendisi ile barışık olması durumudur.

Bilinçli farkındalık becerilerine sahip olmak bireylerin dikkatlerini ana odaklaması, rahatlama, öz-şefkat, öz-farkındalık, sakinlik, beden farkındalığı, azim, öğrenmeye açıklık gibi kazanımları elde etmelerini sağlar.

Sınava Hazırlık Sürecinde Uygulanabilecek Mindfulness Etkinlikleri:

- Doğada Vakit Geçirmek: Açık havada yapılacak yürüyüş, çimlere basmak, uzanmak, gökyüzünü izlemek bireyleri rahatlatan ana getiren mindful uygulamalardan birisidir. Bu uygulama çeşitli şeylerle çeşitlendirilebilir. O an orada duyulan hayvan seslerine odaklanma, yerdeki bir taşı alıp inceleme gibi etkinliklere yer verilebilir.

- Nefes Egzersizi: Nefes egzersizleri bireylerin nefeslerine ve bedenlerine odaklanmalarını sağlayan önemli çalışmalardan birisidir. Bireyler gözlerini kapatırlar. Bir ellerini göğüslerinin üstüne, diğer ellerini karınlarının üstüne koyarlar. Doğru nefes alış verişinde yukarı kalkan göğüs değil karındır. Buna dikkat edilmelidir. Egzersiz boyunca göğüs ve karnın inip kalkmasına odaklanılması beklenir. İlk aşamada buna odaklanmada zorlanılırsa balon şişirip indirme, kağıt parçalarını pipet yardımıyla uçurma gibi etkinliklere yer verilebilir. Önemli olan nefesin varlığının farkında olmaktır.

- Kavanoz Etkinliği: Bir kavanoza biraz su ve renkli simler koyup karıştırdıktan sonra kavanoz sallanır. Simlerin hareketleri izlenirken onlara "Simlerin suyun içinde karışıyor, su buğulanıyor ama beklediğimizde simlerin yere yeniden iniyor" denebilir. Bu yönergeler mindfulnessın temelinde yer alan "Her duygu ve düşüncenin gelip geçici olduğunun" somut bir örneği olarak çocuklara farkındalık kazandırmaya yardımcı olur. Bu çalışma için kar kürelerini de kullanılabilir.

Ebeveynlerden de farkındalığın yüksek olması beklenmektedir. Mindfulnessın ilk aşaması duygu ve düşüncelerin farkına varmak, ikinci aşaması gelen hayatın getirdiği şey her neyse onu açık bir zihinle kabul edebilmektir. Ebeveynler çocukları eleştirmek yerine yargılamadan kabul etmeli, bunu beden dili ve sözel ifadelerle belli etmelidir.

Bu etkinlikler bireylerin anda kalmasını sağladığı gibi gevşemesine ve rahatlamasına da yardımcı olacaktır. Bunların yanında öz-yeterlik, öz-yönetim, öz-düzenleme, kendini kabul becerileri üzerine yapılacak olan her çalışma da mindful bireylerin oluşmasına destek olacaktır.

Tüm bu kavramlara bakıldığında bilinçli farkındalığın oluşması halinde bireylerde çoğunlukla anlamlı öğrenmeler ve başarı peşi sıra gelmektedir. Diğer bir ifadeyle bireylerde öz-yeterlik, öz-yönetim, öz-düzenleme ve kendini kabul becerileri geliştirilirse başarı düzeylerinde yükselme de görülecektir.

Mindfulness stratejileri, bireyin öğrenme süreci öncesinden, öğrenme aşaması ve öğrenme sonrası aşamaları kapsamaktadır. Bu stratejileri kullanmak öğrenmeyi kolaylaştıran, hızlandıran ve anlamlı öğrenmeyi sağlayan stratejilerdir.

Bilinçli farkındalık stratejileri dört temel beceriye odaklanmaktadır. Bunlar tahmin, planlama, izleme ve değerlendirme becerileridir. Tahmin becerisine sahip birey, hedefine ulaşmasının ne kadar süreceği ve sonuçlarının ne olacağı, sürecin nasıl işleyeceği ve hedefine ulaşma sürecinde karşılaşacağı zorluklar hakkında tahminlerde bulunur. Planlama aşamasına gelindiğinde amaca giden yolda nereden başlaması gerektiğini, bu amaca ulaşmasının birey için önemini belirler. İzleme aşamasında planladığı adımların herhangi bir sorun olamadan ilerlediğinden emin olur. Değerlendirme aşamasında amaçladığı hedefe ulaşıp ulaşamadığını denetler.

Mindfulnessın üzerinde en çok durduğu alan öğrenmeyi öğrenme (metabilişsel düşünme) temel alındığından öğrenme ile alakalı kısımlardır. Okuma öğrenme ile alakalı faaliyetlerden birisidir. Kişi her ne okuyorsa okuduğu şeyi en iyi şekilde anlaması, yorumlaması ve okuduklarından sonuçlar çıkarması mindfulness stratejileri ile mümkündür.

Sınavlarda Mindfulness:

Mindfulness ile o an orada olan fark edilebilir durumdadır. Örnek olarak beden, ortamın ısısı, ışığı, yer, mekan birer farkındalık unsuru haline gelebilir. Ders çalışırken veya sınav esnasında birey zihninin farklı düşüncelere daldığını fark ettiğinde dikkatini nefesine, bedenine ya da ortamdaki başka bir unsura yönlendirilebilir. Bireyin kendisine hatırlatması gereken en önemi şey ulaşılabilir olan tek gerçeğin içerisinde bulunulan an olduğudur.

Geleceğe ilişkin düşünceler şu an içerisinde bir ihtimalden olmak dışında bir şey ifade edemezler. Fakat şimdiki anın deneyimi gerçektir. Sınavlara hazırlık sürecinde ders çalışırken ve sınav zamanlarında nefes uygulamalarına yer vermek, ayak tabanlarının yerden destek aldığını, bedenin oturduğu yerle temas ettiğini hissetmek kişinin şimdiki ana gelmesine yardımcı olabilir. Bunlarla birlikte su içmek, kaleme, kağıda ya da kıyafetin kumaşına dokunmak da zihni şimdiki zamana getirebilir.

Kübra TURAN - Rehber Öğretmen / Vatan Bağcılar Şubesi

MESLEK SEÇİMİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Meslek Seçiminde Dikkat Edilmesi Gerekenler Nelerdir?

- Meslek seçimi yapılırken öncelikli olarak meslek gruplarının bilinmesi gerekir. Meslek gruplarının olumlu ya da olumsuz yönlerini analiz ederek kişisel özelliklerimizle uyuşmazlık gösterip göstermediğini tespit etmeliyiz.

- Meslek seçiminde sırf toplumsal kalıplarca belli başlı kodlanmış grupları tercih etmek ilerideki hayatımızda bizi tatminsizlikle yüz yüze bırakabilir. Bu da mental olarak (ruhen) erken yorulmamıza sebebiyet gösterebilir .

Meslek Seçimi Yaparken Kendimize Sormamız Gerekenler;

- Hangi işleri ne derece yapabildiğinin farkında olma.

- Bir eğitim ortamından, bir çalışma alanından, kısaca bir meslekten neler beklediğini açık ve net bir biçimde ifade edebilme.

- Mevcut seçenekleri inceleme, başka seçenekler olup olmadığını araştırma.

- Seçeneklerin her birini, istek ve beklentileri karşılama, var olan yeteneklerle ve ekonomik olanaklarla erişebilme olasılığı bakımından değerlendirme.

- İstekleri karşılama olasılığı en yüksek görünen ve erişme olasılığı olanlara yönelme kararını verebilme.

Meslek Seçiminin İleriki Yaşamımızdaki Etkileri ;

- Gelecekteki günlerini hangi koşullar altında geçirebileceğini belirler.

- İşimizin sürekli olup olmaması hayatımızın gidişatını ve kalitesini şekillendirir.

- Mesleki anlamda başarılı ya da başarısız bir kişi oluşumuz hayattan alacağımız hazzı ve doyumu belirler. Kendimize olan güvenimizi tetikler.

- Sosyal çevremizi hatta eş seçiminizi etkileyebilir.

- Gelir düzeyimizi ve geçim tarzımızı belirler. Toplumdaki statümüze, çevremiz ve ailemiz ile ilişkimize yön verebilir.

KENDİNİZİN FARKINA VARIN!

- Toplumumuzda statü baskısı belli başlı kültürel kodlar ve kalıplar yüzünden istediği mesleği yapamayan bir sürü genç var. Meslek seçminde önemli olan husus kendini tanıyabilmek,meslekleri tanıyabilmek ve sınav sisteminin puan türlerinin istediğimiz mesleğe doğru attığımız adımlardaki önemidir.

- Düşündüğünüz mesleklere ait iş yerlerine ziyaretlerde bulunup, yaz ayını staj yaparak geçirip geçiremeyeceğinizi araştırın. Yazılmış makale ya da önerileri okuyun.

- Farklı meslek gruplarının tanıtıldığı televizyon programlarını da seyredebilirsiniz. Okulunuza davet edilen ya da dışarıda konferans, panel ya da seminerleri olan farklı meslek sahiplerini dinleyebilir, bizzat tanışabilirsiniz.

- Kariyer günleri meslek seçiminin en etkili yöntemlerindendir. Üniversiteleri gezebilir, mezun olmuş öğrencilerle konuşabilirsiniz.

- Mutlu ve size ait olan işi yapmaya kendinizi teşvik edin.

Zeynep EREN - Rehber Öğretmen / Vatan Yenibosna Şubesi

Vatan®
Eğitim Kurumları