**Öğrencilere Rehberlik**

**DERS ÇALIŞMA BİLGİLERİ**

**Başarının Programı:**

" İnsan hangi limana gideceğini bilmezse,hiç bir rüzgar onun için yararlı olmaz."

Esen rüzgarlara kendini bırakarak hedeflediği limana ulaşmak isteyenleri bekleyen son, tam bir hayal kırıklığıdır. Planlı çalışma nereye ve nasıl gidileceğini mantıklı bir biçimde önceden kararlaştırmaktır. öğrencinin geçerli ve verimli bir program hazırlayabilmesi için öncelikle, günlük yaşantısında yer alan olayları ve zaman kaybına yol açan nedenleri belirlemesi zorunludur. Okula gidiş ve dönüş saatleri, çalışmak için ayrılacak süre, yemek arası, dinlenme, gezme, Tv. ve diğer etkinlikler için ayrılacak zaman önceden belirlenmelidir. Uygulanabilir bir programın hazırlanabilmesi için tüm bu etkinlikleri, gerçekçi bir biçimde planlamanız gerekir. Ayrıca günlük programınızda ; o gün öğrenilen konuların tekrarı ve test çözümü, ödevlerin tamamlanması, bir gün sonra işlenecek derslere ön hazırlık, kalan zamanda yıl içinde öğrenilen önemli konuların tekrarı planlanmalıdır. çalışmanın verimliliği masa başında geçirilen sürenin uzunluğuna değil, yapılan çalışmanın etkililiğine bağlıdır. " Ne kadar çok şey öğrenirseniz öğrenin, kendiniz yeterli oluncaya dek hiçbir şey yeterli olmayacaktır.

**Verimli Çalışmayı Ve Başarıyı Engelleyen Tuzaklar**: (Azaltmaya çalışın)

Gözlerinizi yapamadıklarınıza çevirmek,

Müzik eşliğinde çalışmak,

Yatarak (uzanarak) çalışmak,

**Güvensizlik ve olumsuz eleştiriler**:

Bir kişinin kendine olan güveni sarsıldığı zaman hatırlama yetenekleri azalır. Bir örnek vermek gerekirse; öğrencilere bir takım formüller ezberletilip daha sonra ne kadar hatırladıkları belirlenmiş ve bunun sonunda öğrencilere belleklerinin iyi çalışmadığı söylenmiş ve tekrar ezberlenen formüllerin hatırlanma oranları belirlendiğinde sonuç ilk orana göre % 15 daha düşük çıkmış.

Başka bir örnekte öğrencilere bir takım sorular verilmiş ve çözüm esnasında yapılan küçük eleştiriler her birinin başarısını % 10 oranında azaltmış. Olumsuz eleştiriler arttıkça öğrencilerin hata yapma oranları %55 artmış.

Özgüvenli insanlar kendilerinden memnun ve kendileriyle barışık insanlardır. Kendilerini iyi tanırlar. Olumlu ve olumsuz tüm özelliklerini bilirler ve bunları dengelemeye, eksik taraflarını gidermeye çalışırlar. Kendini aşmaya çalışan,açık hedefleri olan ve olumlu düşünen insanlardır. Tüm bu özellikler doğuştan getirilen bir kişilik özelliğine, öğrenerek eklenir. çabalarınızla kendinize güvenli hale gelebilirsiniz. çünkü hayat o zaman anlam kazanır. Zorlanılan derslerin dışlanması (sanki o derslerden sorumlu değilmiş gibi düşünülerek)

**Dikkatin ağılması**:Dış ve iç sebepler olmak üzere iki nedeni vardır.

Dış sebepler; yatarak müzik dinleyerek,Tv. izleyerek çalışmak, telefon konuşmaları, posterler gürültü vs.

**İç sebepler**; hayal kurmak ve endişelerdir.

**Çalışma anında hayallere dalmak**: Kurtulmak için iki yol vardır. Birinci yol; o anda hayali kurup noktayı koymak, ikinci yol; dinlenme aralığına ertelemek.

Endişelenmek: Endişelenme öğrencinin çalışmasını engelleyen bir durumdur. Endişelerle zihni aşırı şekilde dolu olan bir kişi kendine şu soruları sormalıdır;"Bu düşünceler benim çalışmamı kolaylaştırıyor mu?","Bana yardımcı oluyor mu?".

Bu sorulara verilecek hayır yanıtı bu olumsuz duygudan uzaklaşmayı sağlayacaktır.Uzayıp giden telefon görüşmeleri yapmak,Motivasyon eksikliği ve isteksizlik: Amaçların ve önceliklerin belirlenmesi gerekmektedir. Zamanı öncelikler doğrultusunda kullanabilmek için uzun, orta ve kısa vadeli hedeflerin belirlenmesi şarttır. Amaçlar motivasyon için temel oluşturur, davranışı yönlendirir. öğrencinin kendine ait bir sebebi yoksa , yeterince verimli çalışmaz.

iyi bir öğrenmenin olabilmesi , mutlak amacın belirlenmesiyle mümkündür, bu amaç sizin itici gücünüz olacaktır. Amacınıza ulaştıkça çalışma isteğiniz ve motivasyonunuz artacaktır.

Günlük ayrıntılara boğulmak,çalışmayı tamamlamadan bırakmak,Arkadaşlara "Hayır" diyememek: Karşılamak istemediğiniz bir talep için "Hayır" demesini bilmek hem zaman tasarrufu açısından hem de yapmak istemediklerinizi yaparken yaşayacağınız olumsuz duyguları ortadan kaldırmak açısından büyük önem taşır. Bunun için kritik nokta "Sana değil, istediğine hayır diyorum." ifadesini karşı tarafa yansıtabilmektir.

**Televizyona takılıp kalmak**: Zamana doymayan canavar olan televizyon sizi pasifize eder ve düşüncelerinizi köreltir. Bunun için lütfen seçici olun ve şu soruyu sorup cevaplayın; "Benim için hayatta başarılı olmak mı önemli yoksa televizyondaki program mı?" bunu öncelikle bir ilke olarak kabul edin. Televizyonu açmak için çok küçük bir enerji yeterlidir; ancak kapatmak için gerçek bir mücadele gerekir. Sadece haberleri seyredecekseniz, oturmayın ayakta seyredin ve oradan uzaklaşın.

Dersler ve konular hakkında yetersiz bilgi sahibi olmak, önbilgi için önceden çalışmamak,Düzenli tekrarlar yapmamak: Bilginin kalıcılığını artıracak en önemli

etken tekrardır. Fakat nedense öğrencilerin de en fazla atladıkları konudur. önemsiz ve zaman kaybına neden olarak görürler. çünkü hafızamızın bizim aleyhimize çalıştığını bilmezler. % 100 öğrendiğimiz bir şeyin 20 dk. ıçinde yarısını,60 dk. içinde % 70'ni ve gün sonunda % 80'ni unuturuz. Fakat düzenli tekrarlarla bilgiler hafızaya uzun süreli yerleştirilir.

**Yapılması gereken**;

45 dk. çalışma sonunda 5 dk. tekrar bu bilgiyi bir gün saklar,

24 saat sonra 10 dk. tekrar bu bilgiyi bir hafta saklar,

7 gün sonra 20 dk tekrar bu bilgiyi bir ay saklar,

30 gün sonra 30 dk. tekrar bu bilgiyi uzun süreli bellekte saklar ve artık unutulması imkansızdır.

Plan ve programsız çalışmak ve zamanı denetleyememek: Zamanı kontrol etmek hayatı kontrol etmektir. Program yapmayı öğren, sadece sana ait bir program hazırla ve onu uygula.

"Zamanın efendisi ol; yoksa sen onun kölesi olursun."

Kendinizi başkalarıyla kıyaslamak: Herkes farklı kapasitelerde yaratılmıştır. Sizin Amacınız başkalarını değil kendinizi aşmak olsun.

çevrenizdekilerin sizden beklentilerinin yüksek olması,

**Çalışma anında uygun dinlenme aralıkları vermemek**:Ders çalışmada en yüksek verimielde etmek için öğrenme seanslarının 45'er dakikalık bölümlere ayrılması ve sonra 5 dk. çalıştığınız konuları gözden geçirerek 10 dakikalık bir dinlenme arası verilmesi gerekmektedir. Bu aralıkta beden gevşer ve zihin öğrendiklerini sağlamlaştırır. Hiç ara vermeden çalışmaya kalkarsanız "Algılama gücü" bir süre sonra düşer, çalışmaya uzun süre ara verirseniz bu kez " Hatırlama eğrisi" düşer.

Yanlışlardan ders almamak , eksikleri gidermemek;

**Çözümlenemeyen ailesel ve kişisel problemler içinde boğulmak**:

Bu konuda uzman kişilerden yardım istemek bir eksiklik değildir. Okullardaki rehberlik servisleri sizlere bu konuda da yardım etmeye hazırdır. Eğer sorunlarınızla başa çıkamıyorsanız lütfen yardım alın, bu sizin çabanızın işareti olacaktır.

**Okul ve ders dışındaki konularla fazla ilgilenmek**: Bir insan yaptığı tüm etkinliklerle bir bütündür. Ne sürekli ders ne de sürekli diğer etkinlikler sizde bu bütünlüğü sağlayamaz. Uygun bir plan dahilinde hepsine zaman ayırın.

**Ertelemek**: Kötü bir çözüm yoludur ve bir şeyi yapmak için en elverişli zaman "bugün"dür. ışler keyfiyete bırakılırsa yarım kalan pek çok şey olacaktır. Bu yarım işler artarak daha sonra sizi zor ve ağır konumlara getirecektir. ( Bıkkınlık ve karamsarlık noktasına gelebilirsiniz.)

Not tutmanın anlamsız olduğunu düşünmek: Not tutma öğrenmenin en büyük düşma-

nı olan unutmayı önlemektedir. ınsan sinir sisteminin özelliği gereği dinlediğinden çok daha hızlı düşünür ve bu sebeple de dinlerken dikkati çabuk dağılır. Not tutmak aktif katılımı sağlayarak dikkati sürdürmeyi kolaylaştırır ve unutmayı önler.Notların yeniden yazılması zaman kaybı değildir. Bu işlem bilginin bellekte pekişmesi açısından yararlıdır ve unutmayı engeller. Okunanın % 20'si, okunup sonra dinlenenin % 40'ı ve okunup, dinlendikten sonra yazılanın % 60'ı hatırda kalır.

**Sınavlara son gece çalışmak**: Düzenli tekrarlar yapıldığı oranda, sınav gecesi geç saatlere kadar çalışmak ve bilgileri ezberlemek zorunda kalmazsınız. Zaten bu da size çok fazla bir şey kazandırmaz. Sınav öncesinde bir program dahilinde çalışmak, günlük, haftalık, aylık tekrarlar yapmak ve sınav gecesi sadece bir gözden geçirmek sizi sınavda başarılı kılacaktır.

Sınav kaygısı: öğrencinin başarısını düşüren önemli faktörlerin başındadır. ıki önemli nedeni vardır; kendine güvensizlik ve düzenli çalışmama. Planlı çalışan ve tekrarlara önem veren bir öğrenci iyi not alır ve bu onun kendisine güvenmesini sağlar, daha fazla motive olur. Daha olumlu motivasyon daha düzenli çalışmayı getirir. Bunun tam tersi de iyi çalışmama, tekrar yapmama, sınav gecesi acele olarak tüm bilgileri ezberlemeye kalkma bu doğrultuda kendine fazla güvenmeme ve sınavdan düşük not alma olacaktır. Düşük not alan öğrencinin çalışma isteği azalır ve çalışmaz, iyi not beklentisi de doğal olarak olmaz. Bu kısır döngüyü olumlu veya olumsuz işletmek öğrencinin kendi elindedir."Cesaretimi kaybetmiyorum, çünkü vazgeçilen her yanlış girişim, ileri doğru atılmış yeni bir adımdır."

**Sınavlarda Dikkat Edilecek Hususlar:**

Sınav sorusunu iyice okuyunuz. Sorunun neyi içerdiğini iyice anlamaya çalışınız.

Sınav sorularını süratle gözden geçiriniz. Bütün soruları kesinlikle okuyunuz.

Sizin için cevabını en iyi bildiğiniz sorudan başlayarak yanıtlayınız. (Zihniniz bu sırada bağımsız olarak çalışmasını sürdürecek ve diğer soruların yanıtlarının hatırlanması ile ilgili düzenlemeler yapacaktır. Bir soruyu yanıtladıktan sonra diğer soruların da yanıtlarını hazırlamış olduğunuzu göreceksiniz.)

Sınav süresini iyi kullanınız. Sadece sorulmuş olan soruya yanıt veriniz. Fazladan şeyler yazmayınız. Bilemediğiniz, yanıtlamakta güçlük çektiğiniz sorular olduğunda daha sonra tekrar o soruya dönmek üzere diğer soruya geçiniz. Zamanı boşuna doldurduğunuzda soruyu yazamadığınız sürece puan alamazsınız.

" Sınavlar insanın kişiliğini değil, almış olduğu bilgileri ölçer. Sınav sonunda açık olarak gözlenen şey kişinin zekasındaki bir eksiklik değil , çalışma şartlarındaki eksikliktir."

**Dikkat Toplama Yeteneğinin Artırılması:**

Sevdiğiniz bir işi yaparken , dikkatle iş ile ilgilendiğiniz halde az çekici bir işe kendinizi daha zor verirsiniz. Dikkati toplama, dikkati yöneltme ve idare yeteneği bireyin kendi çabasıyla artırılabilir:

Dalgınlığın sebebini bulun, küçük şeyler zihninizi meşgul edebilir(mektup yazma, telefongörüşmesi, hayaller vs.) ya hemen yapın ya da erteleyin.

B) Dikkatinizi toplamanıza yardım edecek çalışma alışkanlıklarınızı geliştirin;Belirli bir yerde çalışmayı alışkanlık haline getirin.Gürültünün ve eğlencenin en az olduğu yerde çalışmaya devam edin.

Çalışırken pek fazla rahat olmayan bir sandalyeye oturun, rahat sandalye uyku getirir.

Masanın üzerinde, ancak çalışmanız için gerekli olan malzemeleri bulundurun.

Fazla sıcak odada çalışmayın.

Belirli bir amaç saptayıp ona ulaşmaya çalışın. ödevinizin çokluğu, başlamadan cesaretinizi kırabilir, o taktirde bunları küçük bölümlere ayırın, her seferinde birini bitirin.

çalışmaya hemen başlayın, ilham gelmesini beklemeyin. Oyalanmanız çalışma isteğinizi azaltır. Başkalarıyla değil kendinizle yarışın.

Aynı zamanda birkaç çalışmayı birden yapmaya çalışmayın, örneğin bir ödevi hazırlarken bir taraftan da tarih çalışmayı denemeyin.

C) Eğer yine de dikkatinizi toplayamıyorsanız başka bir konuya geçin. Sonra yeniden gözden geçirme metodu ile çalışmaya başlarsınız. Yorgunluk hissediyorsanız ara veriniz. "Tanrım bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmem için huzur, değiştirebileceklerim için yüreklilik, aradaki farkı görebilmem için akıl ver."

**Küçük Hatırlatmalar:**

-Yüksek sesle okuyun, yüksek sesle tekrarlayın, okuduğunuzu yazın ve özet çıkarın.

-Hatırlama gücü ödüllendirme ile artar! Her başarı zaten bir ödül olmakla beraber, başarınızı artırmak için, kendinize bir ödüllendirme sistemi kurun.

-Öğrendiklerimizi uykuda daha yavaş, uyanıkken daha hızlı unuturuz.

-Öğrenme üzerinde en az bozucu etkiyi yapan faktör "uyku" dur. Eğer bir şeyi kalıcı olarak öğrenmek istiyorsanız uyumaya gitmeden önce küçük bir tekrar yapmanızda fayda vardır.

-Ders derste öğrenilir ve düzenli tekrar öğrenmeyi pekiştirir. Dersin işlenişi sırasında öğretmeninizi dinleyin, ders sırasında anlatılanların önemli bölümlerini (öğretmenin tahtaya yazdıkları ve tekrar ettikleri ile yüksek sesle söylediklerini) yakala ve defterine not al.

-Neden başarılı olamıyorum değil, başarılı olmak için ne yapmam gerekiyor şeklinde olumlu sorular yönelt kendine."Zihnine olumlu düşünceler ekmeye çalış ki, olumlu eylemler biçesin."

**İLKÖĞRETİMDE MESLEKİ REHBERLİK:**

İnsan nasıl yaşayacağını yaptığı seçimlerle belirler. Bireyin yaşamında başarılı ve mutlu olması bu seçimlerin isabetli olmasına bağlıdır. Bu seçimlerin en önemlisi gidilecek okul ve ileri vadede meslek seçimidir.

Bu tür eğitim seçeneklerinden birisine yönelerek mesleki geleceğinizi şekillendirmeye başlayacaksınız. Bunun için size sunulan eğitim seçeneklerinin ve programlarının neler olduğunu, nerelerde verildiğini, eğitim süresini, eğitim imkanlarını, nasıl kayıt olunduğunu, mesleki içeriklerini, iş yaşamına ve yüksek öğretime nasıl geçildiğini tanımanızda yarar bulunmaktadır.İstediğiniz oranda sizlere rehberlik edilecektir. (Aileniz, öğretmenleriniz, idarecileri niz, rehber öğretmeniniz ve mesleğini icra eden profesyonel kişiler)

ilköğretim kurumlarından sonra gidilecek orta öğretim sistemi içinde yer alan ve yüksek öğretime hazırlayan okullar şunlardır;

* Fen liseleri
* Sosyal Bilimler liseleri
* Anadolu liseleri
* Anadolu güzel sanatlar lisesi
* Devlet konservatuarları
* Anadolu öğretmen lisesi
* Açık öğretim lisesi
* Askeri lise
* Polis koleji
* Anadolu Teknik ve Meslek lisesi
* Turizm Otelcilik ve Meslek Lisesi
* İmam Hatip lisesi
* Anadolu imam hatip lisesi
* Sağlık, laborant, tarım, adalet, meteoroloji, maliye, tapu kadastro meslek liseleri,
* Mesleki eğitim merkezi.

Meslek seçimi bir anda verilecek bir karar değil, gelişimsel bir süreç içerisinde oluşabilecek bir kararlar dizisidir. Daha sonra çok geç dememek için, şimdi; erken demeyin. Her gün kendinizi tanımaya ve vereceğiniz kararlara netlik kazandırmaya çalışın.

Sevgili öğrenciler yukarıda saydığımız okullar kendi içlerinde birçok bölümleri içermektedir. Bu bölümlerle ilgili bilgileri öğretmenlerinizden ve okul rehber öğretmeninden edinebilirsiniz. Ayrıca 8. sınıfta sınava girmek istediğiniz takdirde, sizlere sınav başvuru kılavuzu verilecektir. Bu kılavuzda yer alan bilgiler sizleri bir çok konuda da ayrıntılı olarak aydınlatacaktır.

**Sıcaklarda Motivasyon Sağlamanın Yolları:**

Özellikle baharın gelmesi, sıcakların artması ve günlerin uzaması ile öğrencilerin birçoğu motivasyon kaybı, çalışma isteği oluşmaması gibi problemler yaşıyor.

Öğrencilerin yaşadığı en temel problemlerden birisi çalışma arzusunun oluşmaması ya da ders çalışma ilhamının gelmemesi olarak karşımıza çıkıyor. Yapılan bir anket çalışmasında yüzde 50 oranında çalışmayı engelleyen temel faktörün motivasyon eksikliği olduğunu görüyoruruz.

Peki, çalışmadan başarılı olma gibi bir şansımız ya da lüksümüz var mı? Tabii ki yok! Çalışmadan başarıyı yakalayan tek varlık (yatarak da diyebiliriz) tavuklar!

İşte size motivasyonunuzu artıracak ipuçları:

Tören beklemeyin, eyleme geçin: İnsanoğlu istek oluşmadan harekete geçince belli bir süre sonra istek ortaya kendiliğinden çıkabiliyor. O nedenle çalışmak için tören beklemeyin, kendinizi zorlayın ve harekete geçin.

Hedefinize sıkı sıkıya bağlanın: Hedefiniz yoksa çalışmak için bir nedeniniz de yoktur. En uzun yolculuk, nereye gidildiğini bilmeden yapılan yolculuktur. Nereye gideceğinize karar vermediyseniz harekete geçmek için bir istek oluşmaz. O nedenle hedefinizi güçlendirmeye, yazılarla ve resimlerle canlı tutmaya gayret edin.

Arkadaş çevrenizi çalışan öğrencilerden oluşturun: Çevrenizdeki arkadaşlar çalışan, çalışması gerektiğini bilen, yarış edebileceğiniz nitelikte olsun. Bu tip arkadaşlarınıza kaç puan alacağınızı, kaç saat çalışacağınızı, kaç soru çözeceğinizi söylerseniz bunları yapmak için kendinizi zorlama ihtiyacı hissedersiniz.

Zihninizi düzenleyin: Aklınızda daima, geriye kalan sürede yapacağınız güzel bir çalışmayla bütün bir geleceğinizi belirleme şansına sahip olabileceğiniz düşüncesi bulunsun.

Başarıda kendinizi ödüllendirin, başarısızlıkta ceza uygulayın: Önünüze koyduğunuz günlük ya da haftalık hedeflere, almak istediğiniz puan hedeflerine ulaştığınızda kendinize ödüller verin. Hedeflerinizi gerçekleştiremediğinizde ufak cezalar uygulayın. Örneğin o gün seyredeceğiniz TV programını seyretmeyin ya da arkadaşlarınızla buluşmayı düşünüyorsanız buluşmayın.

İyi bir teknik direktör edinin: Sizi yakından tanıyan, zaman zaman çalışma performansınızı denetleyen, hedeflerinizi ne derece gerçekleştirdiğinizi ölçen-biçen ve gerekli taktik ve tekniklerle sizi yönlendiren bir eğitimci de çalışma iradenizi güçlendirecektir.

Çevrenizde sizi konuşma ve davranışlarıyla tetikleyecek kişiler olsun: Sizler birer robot değilsiniz. Tabii ki arada sırada çalışma azminiz kırılacak, performansınız düşecektir. Özellikle sınav yaklaştıkça kaygı düzeyiniz artabilir; ümitsizliğe düşebilirsiniz. Böyle durumlarda konuşmasıyla sizi etkileyen, çalışma azminizi artıran, iradenize güç veren bir insanla konuşmanızda fayda vardır.

Kendinize dert ortağı bulun: Sınavda sadece kuru bir çalışmayla başarılı olmak çok zor. Özellikle sona yaklaştığımız bu dönem zarfında dertleriniz, sıkıntılarınız, bunaldığınız anlar olacaktır. Böyle anlarda dertlerinizi paylaşacağınız, konuştukça rahatlayacağınız kişiler olmalı çevrenizde.

Ümitsizliğe düşmeyin: Zaman zaman bunalabilir, ümitsizliğe düşebilir, karamsarlığa kapılabilirsiniz. Bu doğaldır. İşte bu noktada ayakta kalmasını bilenler diğer adaylara karşı önemli bir avantaj elde edeceklerdir.

Sonuç olarak; yata yata başarıya ulaşmak mümkün değil. 20. yüzyılın büyük düşünürlerinden Cemil Meriç'in dediği gibi 'Ulu çınarlar fırtınalı zeminlerde büyür.' Ulu bir çınar olmak istiyorsanız bu sıkıntıları göğüslemek zorundasınız.

**SINAV KAYGISI**

Genel olarak belirtmek gerekirse; gelecekte ne olabileceğine ilişkin belirsizlik, kişinin kendisini destekleyen bir çevreden yoksun kalması, olumsuz koşulların ortaya çıkabileceği beklentisi ve son olarak da kendi içimizde yaşadığımız çatışmaların yada çelişkilerin kaygıya neden olduğu söylenebilir.ınsanlar güçlü ve zayıf yanlarını,neler yapabileceklerini yada yapamayacaklarını,herhangi bir durumda gösterdikleri tepkinin "uygun" bir tepki olup olmadığını bilmek, kısaca kendilerini tanımak isterler. ınsanın doğasından kaynaklanan bu istek, kendini tanıma arzusu yaşla birlikte gelişen bir olgudur. Bu yüzden yetişkinler çocuklara göre daha avantajlı konumdadırlar.Onlar bir biçimde neler yapıp neler yapamayacakları konusunda oldukça tutarlı bir bilgi edinmişlerdir. Dolayısıyla da kendilerini her konuda ve sık sık başkalarıyla karşılaştırmaları ve başkalarından aldıkları geribildirimlerden hemen etkilenmeleri olasılığı çocuklara göre daha azdır. Oysa çocuklar ve gençler henüz kendilerini tanıma sürecinde oldukları için, kendilerini sık sık başkalarıyla karşılaştırdıkları gibi çevrelerindeki diğer kişilerin kendileriyle ilgili geribildirimlerinden de kolayca etkilenirler.

Sınavlar; çocuk ve gençlere hem kendi tepkilerini aynı durumdaki diğer çocukların ve gençlerin tepkileriyle karşılaştırma olanağı sunan, hem de tepkilerinin başkaları tarafından değerlendirileceklerini bildikleri bir durumdur.

Zira;Sınavlar sonucun ne olacağına ilişkin bir belirsizlik içermektedir,çocuk sınav süresince yalnızdır ve kendini o anda destekleyecek biri yoktur,Sınavlar çocuk açısından olumsuz bir sonuçla karşılaşma olasılığı içermektedir,Olumsuz bir sonuçla karşılaştığı takdirde, sınavın bazı içsel çatışmaları( değersizlik gibi) gün ışığına çıkarma olasılığı vardır.

Bu özellikleri nedeniyle sınavların bazı çocuklarda ve gençlerde kaygıya yol açması anlaşılabilir bir olgudur.

**Korkuyu pekiştiren yanlışlar;**

1-Ailenin çocuğa yönelik geribildirimleri çocuk açısından son derece önemlidir. Bu geribildirimler çocuğa bir ayna tutar, çocuk bu aynada kendini görür ve tanır. Ana-babalar koşullar ne olursa olsun, çocuğa değer verir ve kabul ederlerse, çocuklarda kendilerini değerli bir kişi olarak görürler, eksiklerini ve hatalarını gidermeye çalışırlar. Belirli koşullar yerine getirildiği takdirde verilen değer ise çocuğun üstünde bu koşulları yerine getirmesi gerektiği yönünde gereksiz bir baskı oluşturur. çocuk aksi halde kendine değer verilmeyeceğini ve sevilmeyeceğini düşünür. Bu koşullarda sınava giren çocuk elbette kaygı duyacaktır. ışin en kötü tarafı ailesinin baskısından ve değersizlik düşüncesinden kurtulmaya çalışan çocuk kabul edilebilir bir neden olarak sınav kaygısını öne sürer yani bunu bir savunma mekanizması haline getirir.

2-Öğretmenlerin düşünceleri de öğrenci açısından önemli bir yer tutar. öğretmenin olumsuz bir tavrı, bir sözü öğrencinin kendine olan güvenini ve saygısını azaltabilir. Sınıf içinde öğrenci kıyaslamaları, başarılı olanların övülüp başarısız olanların rencide edilmesi, teşvikin az kullanılması, notla korkutma, zayıf not alan öğrencilere olumsuz bazı sözlerin söylenmesi vs. sınav kaygısını artıran öğretmen davranışlarıdır. öğretmenler sınavı "çocukların o ana kadar ne çok şey öğrendiklerini öğretmenlerine gösterebilecekleri bir fırsat " olarak öğrencilerine açıklar ve sınavın kişiliği değil, sadece kişinin aldığı bilgileri ölçtüğünü eklerlerse bir nebze olsun sınav kaygısını azaltacaklardır.

3-Eğitim sisteminin de sınav kaygısında etkisi var. Nesnel ölçme ve değerlendirme araçlarının yetersiz olduğu, çocukların olumlu yönlerini ve güçlü oldukları alanları vurgulamak yerine, zayıf yönlerini ya da yetersizliklerini vurgulayan, işbirliğinden çok yarışmayı teşvik eden eleyici ve nota endeksli bir eğitim sınav kaygısına zemin hazırlamaktadır.

4-Çocukların kişisel özellikleri de kuşkusuz sınav kaygısı yaşamalarında etkilidir. Akademik yetenekleri orta derecede olan öğrenciler alt ve üst derecelere göre daha yoğun kaygı yaşarlar. Sınava iyi hazırlanan, başarılı olacağına inanan ve bu beklentiyle sınava giren, başarısızlık korkusu düşük olan, olayları ya hep ya hiç mantığıyla değerlendirmeyen çocuklar daha az sınav kaygısı yaşarlar.

**Sorunlu Davranışlar Ve Önerilen Çözümler:**

Bir işi bitirmeden diğerine geçme: Tamamlanmış bir etkinliğin gereklerini tanımlayın (altı prob. hepsi bitiğinde ödevin tamamlanmış olacak).

Talimatları takip etmekte zorluk: Talimat vermeden önce öğrencilerin dikkatini çekin, yazılı direktifleri sözlü direktiflerle besleyin. Bir seferde bir talimat verin ve öğrenciye tekrar ettirin.

Çabayı devam ettirmede zorluk: ödevlerinin uzunluğunu düşürün, nicelik yerine kalite için çabalayın. öğrenciyi doğru işi yaparken yakalayın ve bunun farkına varmasını sağlayın.

Ödevleri tamamlamada zorluk: Her bir ödevi tamamlamak için gerekli olan basamakları listeleyin. ödevleri azaltın. ödev teslim tarihini belirtin. ödevlerin tamamlanıp tamamlanmadığını kontrol edin. Yardımcı arkadaş ve telefon numarasını listeye ekleyin.

Hafıza gerektiren işlerde zorluk: Görmeyi, söylemeyi, yazmayı ve yapmayı birleştirin; hatırlamak için öğrenciler bilgileri içlerinden söyleyebilirler. Hatırlama teknikleri üzerinde durun.

Sınavlarda zorluk: Değerlendirme için fazladan zaman verin; sınavda başarılı olma becerilerini öğretin ve çocuğa sözel olarak sınav olma özgürlüğünü tanıyın. Açık, okunabilir ve düzenli test formları kullanın. öğrencilerin rahat olduğu test biçimlerini kullanın. öğrencilerin cevaplayabileceği boş alanlar yaratın.

Konu ile ilgisi olmayan uyarıcılardan kolay rahatsız olma: Dikkati ödüllendirin. Etkinlikleri küçük parçalara bölün. Zamanında bitirilen işleri ödüllendirin. Fiziksel yakınlığı kullanın ve öğrenciye dokunun.

Dağınıklık ve pasaklılık: Organizasyon becerilerini öğretin. ıhtiyacı olan malze-melerin listesini hazırlayın ve kontrol edin. ödev verme ve teslim almada tutarlı olun. Defter kontrolüne önem verin. Düzgün çalışma örneklerini gösterin. Yardımcı arkadaş sağlayın. Materyallerini özel bir yere saklaması için yardımcı olun. Beklentilerinizi tekrarlamakta ısrarlı olun.

El yazısının kötü olması: çocuğun yazıcı, bilgisayar ya da daktilo kullanmasına izin verin. ödevlerini kasetçalar ile ya da sözlü olarak vermesine olanak sağlayın.

Zayıf özdenetim: Kendini ayarlama becerilerini öğretin. (Dur-bak-dinle gibi.)

Dikkat çekmek amacıyla yaramazlık yapmak : O anda görmezlikten gelin. Daha sonra öğrenciye başkalarının dikkatini uygun bir şekilde nasıl çekebileceğini gösterin. öğrenciyi uygun davranışları sergilerken yakalayın ve pekiştirin.

Genellikle çok fazla konuşma: öğrenciye el işaretlerini öğretin, çocuğa konuşma ve susma zamanlarını öğretin. öğrenciyi dinlediği zaman pekiştirin.

Yerinde kalmakta zorluk: çocuğa yerinden kalkıp gezmesi için fırsatlar tanıyın. Hareket için boş yerler ayarlayın.

Kaynaklar:

-Dikkat Eks. ve Hiper. çocuklar (Ziya SELçUK)-Dikkat Eks. ve Hip. Bozukluğu ( E. S. ERCAN)

**Kendini Doğrulayan Kehanet**

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki "çocuklarımıza ne söylersek, öyle olma ihtimallerini artırmaktayız". çocuklarımıza " tembel, savruk, yaramaz, dağınık, sorumsuz, düşüncesiz, sakar" gibi sıfatlarla yaklaştığımız takdirde gerçekten de "tanımladığımız gibi" olma ihtimallerini artırırız.Gerçekten de çocuğumuza olumsuz olarak ne söylersek öyle olmalarını kolaylaştırırız. Burada "akıllı dersem akıllı olur" demek uygun çözüm yolu değildir. çünkü çocuğumuza olumsuz bir sıfatla yaklaştığımız zaman ortada daima bir sebep vardır ve çocuğun kafasındaki olumsuz benlik imajını pekiştirmiş oluruz. Fakat ortada bir sebep yokken olumlu bir benlik imajı geliştirmemiz mümkün değildir. Bu noktada temel ilke; esas olarak çocuğu değil, davranışı övmektir.Eğitimde esas amaç " yanlışların yakalanması" değil "doğruların vurgulanması" dır.

Başkalarına etiketler takmak bizim için çok kolaydır. Fakat biz burada karşımızdaki insanın bu etiketi kabul etmesiyle, buna uygun bir duyguyu da kabul ettiğini göz ardı ederiz. Yukarıda verdiğimiz eğitim alanındaki örneğe ek olarak konu paralelliğinde bir de tıp alanından örnek verelim.Tıp alanında hastalara karşı kullanılan her kelime, hastada güçlü kimyasal etkiler yaratmaktadır. Son 12 yıl içerisinde 2000 hasta üzerinde yapılan araştırmada; bir hastaya teşhis konduğu anda yani semptomlarına bir etiket takıldığı anda hastanın daha kötüye gittiği sonucu bulunmuştur. Kanser, kalp gibi etiketler hastalarda panik yaratmakta, bir çaresizlik ve depresyon duyulmakta ve vücudun bağışıklık sistemi çökmektedir.Bütün bunlardan şu sonuca varabiliriz; özellikle çocuklar ve gençler ailelerinin, öğretmenlerinin kendilerine karşı sarf etmiş olduğu sözlere karşı çok duyarlılık göstermektedirler. Aile ve öğretmenlerinin geribildirimleri ile kendilerini tanırlar ve kendilerine karşı olumlu veya olumsuz düşünceler geliştirirler. çocuklarınızın kendilerini sevmelerini, kendileriyle barışık bireyler olmalarını istiyorsanız; onlara karşı hitabınızda çok seçici olun ve olumsuz kelimeleri kullanmaktan kaçının.

**UYUMSUZ ÇOCUKLAR** :Kendi benliği ve çevresiyle dengeli, etkili ilişki kurmada, geliştirme ve de sürdürmede güçlük çeken; bu yüzden de gelişmeleri sekteye uğrayan, çevresindekilerin olağan ilişkileri ile düzelmeyen davranış biçimlerine sahip olan çocuklardır.Her davranışın bir nedeni bir amacı vardır. Birey her davranışını bedensel, ruhsal ve sosyal yaşamında bir denge sağlamak için yapar. Bize göre anlamsız, bozuk ve anormal sayılabilen bir davranış bireyin kendisi için hiçbir zaman öyle görülmeyebilir. çünkü onu öyle davranmaya zorlayan bazı nedenler vardır. Bu nedenleri beş kategoriye ayırmak mümkündür. Bunlar;

Kalıtım

Bedensel nedenler; ıç salgı bezleri, kazalar, sakatlıklar, beyin zedelenmeleri, sürekli hastalıklar vs.

Temel gereksinimlerden yoksun edilme;

Biyolojik ve fizyolojik: Yeme, barınma, dinlenme gibi.

Psikolojik: Sevme, kabul, güven gibi.

Sosyal: Role, statüye sahip olma gibi.

Aile yapısından kaynaklanan; Sertlik, ihmal, güvensizlik, tutarsız eğitim vs.

Yanlış eğitim.

Uyumsuz çocukların sınıflandırılması:

**Davranış Bozukluğu Olanlar**: Saldırgan, suçlu, kaçak, hırsızlık yapan, hiperaktif çocuklar.

**Alışkanlık ve Eğıtım Sorunu Olanlar**: Tikli, parmak emen, tırnak yiyen, gündüz rüyası gören, yalan söyleyen çocuklar.

**Duygusal Gelışımle Ilgılı Sorunu Ol**ANLAR: Kaygılı, korkulu, bağımlı, kıskanç, şımarık, okul fobisi olan çocuklar.

**Ağır Ruhsal Bozukluklar**: Depresyon, paranoya, şizofreni, mani, erken çocukluk otizmi.

**DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI**

İnsanların hayattaki amacı kimlik kazanma, kendini gerçekleştirebilmektir. çocuk da kimliğini oturtmaya çalışırken, çevre-den ve yetişkinlerden gereksinimlerine yönelik davranım biçimlerini görmezse, umutsuzluğa kapılır. Yararlı olacağına inanmaz çünkü kendini işe yaramaz görür. Bunun sonucunda da davranış bozukluğu göstererek, varlığını kanıt-lamaya çalışır.

Davranış bozukluğunun amaçları;

Dikkat çekme: çocuğun yanlış inancı, sadece fark edilip yardım edilince bir yere ait oluyorum.

--Yapılması gerekenler: Olumsuz davranışı görmeyin, beklemediği bir anda ilgi gösterin. Ceza, hatırlatma, gönlünü alma, yardım yersiz ilgidir.--ılgi için sıraya sürekli kalemle vuran bir öğrenciye yapma demeyin,ritmik çalmasını isteyin.

Güç kazanma: çocuğun yanlış inancı, Yalnızca kontrolü elimde tuttuğum ve patron olduğum zaman bir yere ait oluyorum.

--Yapılması gerekenler: Sürtüşmekten kaçının. Gücün yapıcı kullanımlarını gösterin. Savaşım ya da teslim olma çocuğun güç gösterisini artırır.

ıntikam: çocuğun yanlış inancı, yalnızca kendi incinmişliğim gibi başkalarını incitince bir yere sahip oluyorum. Kimse beni sevmez.

Yapılması gerekenler: ıncinmiş görünmekten kaçının, cezalandırmaktan ya da misilleme yapmaktan kaçının. Güvenilir ilişkiler kurun. Sevildiğine onu ikna edin.

Yetersizlik gösterisi: çocuğun yanlış inancı, yalnızca, başkalarını benden bir şey beklememeye ikna edince bir yere ait oluyorum. Ben beceriksizim, çaresizim.

--Yapılması gerekenler: Bütün eleştirileri bir yana bırakın, olumlu bir girişiminde çok önemsiz de olsa yüreklendirin. Kendine acıma duygusuna kapılmayın, teslim olmayın.

**Davranış Bozuklukları Karşısında Yapılması Gerekenler:**

Karşılıklı Saygı,

Eğlenceye zaman ayırmak,

Cesaretlendirme,

Sevgiyi anlatmak.

Uyumsuz Davranışlara Sebep Olan Tutumlar gevşek Eğitim

Pasıf Suçlu Çocuk

Şımarık Çocuk

Saldırgan Çocuk

Nevrozlu Çocuk

Sıkı Eğitim

**Pasif Suçlu Çocuk**: Suç işlemeye meyilli fakat saldırgan değil. Yalan, çalma gibi pasif suçları işler.

**Şımarık Çocuk**: Bu tür çocuklar toplumun içine girdiği zaman sorunlar yaşanır. Aşırı sevgiyi dışarıdan da bekler. Dışlanır, içine kapanır.

**Saldırgan Çocuk**: ınsanlara karşı çok agresiftir. Güç gösterisinde bulunur, insanlar tarafından sevilmez ve dışlanır.

**Nevrozlu Çocuk**: çok kaygılı korkulu çocuklardır. Sürekli bir tedirginlik yaşarlar. Aile tarafından aşırı korunmuşlardır, kendilerine güvenmezler.

Normal eğitim ve sevgi verildiği zaman; kendine güvenen, öz güveni olan, etkili iletişim kurabilen, doğru-yanlış kavramlarını bilen, amaç ve hedefleri olan, bunlara ulaşmak için çaba sarf eden, kendine yeten bireyler yetişir.

**Normallik Ölçütleri:** çocuk ve gencin davranışının normal mi, yoksa anormal mi olduğunun belirlenmesi için bazı ölçütler gerekir. Bu ölçütler:

Yaşa uygunluk; benzer davranışa aynı yaş grubu içinde büyük bir grupta rastlanıyorsa "normal" olarak kabul edilir.

Süreklilik ; olumsuz davranışların çeşitli nedenlerle sürüp gitmesi "uyumsuzluk" olarak saptanır. Günlük ya da haftalık olumsuzluklar "normal"dir.

Yoğunluk; öfke, huysuzluk doğaldır fakat öfke fiziki zararla noktalanırsa ve bu her zaman böyle oluyorsa "anormal"dir. Elini gerektiği zaman yıkamak temizliktir ama mik- rop korkusuyla çok sık el yıkamak anormaldir.

**OLUMSUZ DAVRANIŞLAR**

**Saldırganlık**: Saldırgan çocuk, ruhsal sorunları nedeni ile çevresiyle uyumlu ilişkiler kuramayan çocuktur. Temelde güvensizdir,sevilmediğini düşünen çocuk ilk saldırıyı kendisi başlatır ki böylelikle kendisini güçlü olduğuna inanır. Kötü örnek olmamak, sürekli yapma dememek, tolerans göstermemek, dayakla cezalandırmamak, olay sonunda sessizliği seçerek çocuğun sakinleşmesini sağlamak, sorumluluk vermek, olumsuz davranışın dezavantajları üzerinde durmak, grup etkinliklerine yönlendirmek, spora ve faaliyetlere yönlendirmek bu davranışı önleme yollarıdır.

YALAN: Bir hatayı gizlemek amacıyla gerçeğe uygun olmayan bir girişimde bulunmaktır. Yalana neden olan dört etken; aşağılık duygusu, suçluluk duygusu, saldırganlık ve kıskançlıktır. Mücadelede ilk yol yalanın altındaki nedeni bulmaktır. Ayrıca sert tepki vermemek, kapasiteleri doğrultusunda sorumluluklar vermek, baskıdan kaçınmak ve çok sınırlamalar koymamak, başkalarıyla kıyaslamamak gereklidir.

**Çalma**: Mülkiyet kavramının verilmemesinden kaynaklanır ve sert tepki verildikçe pekişir. Diğer nedenler; zorunlu ihtiyaçların karşılanmaması, başkalarını sevdiği şeylerden mahrum edip intikam alma, yaşının olgunluğunda olmama, ilgiyi üstüne çekme, arkadaşlarına bir şey verip onların onayını alma. çözüm için ilk yol aldığı eşyayı geri vermesini sağlamaktır. Soğukkanlı davranıp kendini açmasını sağlamakla devam edilmelidir.

**Alt Islatma**: Biyolojik bir nedeni yoksa, bu davranışıyla çocuk bir olayı protesto ediyor olabilir. çocuğun endişe verici bir ortamda büyümesi sonucu buna tepkisi olabilir. Ekonomik bakımdan geri yada nevrotik ailelerde daha çok görülür. Sakin davranıp güven verici bir ilişki kurulup çocukla işbirliğine girilmelidir. çizelge tutmak, kuru geceleri övmek, gece belli saatlerde tuvalete gitmesini sağlamak önleme yollarıdır.

**Tırnak Yeme**: çocuk herhangi bir uyumsuzluğunu gösteriyor olabilir. Saldırganlık duygularını ifade eder. Aile içinde aşırı baskılı bir eğitimin uygulanması, çocuğun sürekli eleştirilmesi, kıskançlık, yetersiz ilgi başlıca nedenlerdir. Tırnaklar düzenli olarak törpülenmeli, örnek teşkil edenlerden uzaklaştırılmalı, alışkanlığın kötü yanları çocukla konuşulmalı, kayıt tutup ne sıklıkta yapılıyor ve nedenleri nelerdir diye sorgulanmalıdır.

**Tikler**: Adale kasılmasıdır. 2-12 yaş arasında ki her dört çocuktan birinde görülür. Erkek çocuklarında daha fazladır. çocuğa "yapma" demek, baskı yapmak tikleri artırır. önlem için çocuğun yaşadığı çatışmaları bulup ortadan kaldırmak, çocuğun dinlenmesini sağlamak, grup etkinliklerine katılmasını teşvik etmek, gevşeme ve nefes egzersizleri uygulamak gerekmektedir.

Kaynaklar:

R.A.Merkezi Hizmet İçi Eğt. Sem. Notları.

Çağdaş Ok. Eği. Öğr. (Izzettin Alıcıgü.)

Çocuk Psikolojisi (Haluk YAVUZER)

Biz Bir Aileyiz (Çev:Gül Önet)

Çocuk Ruh Sağlığı (Atalay Yörükoğlu)

Anne-Baba Tutumları Konulu Seminerin Notları