

KASIM 1. ÇEYREK BÜLTENİ



YAŞAM BECERİLERİNDE Ailenin Rolü

GELİŞİM, bireylerin yaşamlarının her döneminde farklı şekillerde ve farklı hızlarda ortaya çıkan, uzun soluklu ve bitmeyen bir sürecin geneli olarak tanımlanır. Çocuklarda gelişim, bebeklik döneminden itibaren ilk olarak fiziksel (*bedenin büyümesi*) gelişim ile başlar, ilerleyen yaşlarda el becerileri, bilişsel, vicdan, yeniden büyüme (*ergenlik*) şeklinde devam eder. Gelişimin bu kadar kapsamlı ve sürekli oluşu, çocukların dönemlerde kazanması gereken bazı duygusal, bilişsel

ve davranışsal özellikleri de beraberinde getirmektedir. Adaptasyon, o ortam veya duruma yönelik uygun davranışlar sergileme, uyum sağlama anlamına gelmektedir. Çocukların gelişimlerinin olağan şekilde devam etmesi için de bu dönemlerde kazanılması gereken bazı duygular, davranış ve düşüncelerin desteklediği **"Yaşam Becerileri"** kavramını iyi okumak gereklidir. Somut ve yaşama yönelik bu becerileri kazanma konusunda ailelere düşen sorumlulukları sizler için derledik.



SORUMLULUK BECERİLERİNDE Okul ve Aile İş Birliği

ÇOCUĞUN içinde bulunduğu topluma uyum sağlayabilmesi ve toplumla bütünleşebilmesi, toplumda geçerli olan davranışları kazanmasıyla olanaklıdır. Çocuk sosyal davranışları kazanarak, ailesinin, arkadaşlarının kısaca toplumunun bir parçası olduğunun bilincine varır ve sosyalleşmiş olur.

Son dönemde yaşanan teknolojik gelişmeler, yaşamımıza giren ve değişen alışkanlıklarımız bireyleri daha da kolay ve hazır alıştıran itici bir güç olarak karşımıza çıkmaktadır. Daha önceki dönemlerde çok emek veya zaman harcama yapılan bir işin şimdi kısa sürede yapılması beraberinde iş yükünü getirmiş, beraberinde sorumluluk alma becerilerini de etkilemiştir.

Hal böyle olunca yaşamın içinde oyun ile büyüyen çocuklar, oyunlarını da daha pratik kolay ve teknolojiye dayalı hale getirmeye çalışmışlardır. Eğitim araçlarının teknolojik aletlere taşınmış olması, ders çalışma rutinlerini de değiştirmiş, zaman planlaması bağlamında farklı alışkanlıklar geliştirmesine sebep olmuştur.

Bunu basit örneklerle açıklamak gerekirse: **"Çanta hazırlamayı unutan, kahvaltı saatlerini ayarlamayı beceremeyen, okula gidiş ve geliş sürelerini hesaplayamayan, sınıf kapısını çalma alışkanlığını yitiren, sözlü sınavı oturtamayan vb."** öğrenci davranışları sayabiliriz. Sorumluluk sosyal bir beceridir. Aile, okul ve sosyal hayatında sorumluluk sahibi bireylerin yetişmesi için okul ve ebeveyn iş birliği ile çocuğun bu duyguya sahip olmasına yardımcı olunabilir.

Humphreys (2003), çocukların sorumluluk bilincinde olmasını isteyen anne-babaların bazı durumlara dikkat etmesi gerektiğini vurgulayarak, bu durumları maddeler halinde sıralamıştır:

- Kendileri için eylemler bulunmayı öğrenmeleri konusunda çocuklarının inanç ve güvenini.
- Çocuklarının ile koşulsuz, sevgi dolu ilişki kurun.
- Kazanılmış haklara ve gereksinimlere saygı gösterin. Çocuklarınızın davranışlarını sevgi gösteren ve kendinden emin bir yolla uygulamasını sağlayın.
- Çocuklarınızın benimsemelerini istediğiniz davranışlar konusunda örnek olun.



SORUMLULUK KAZANMAK İÇİN Etkinlik Önerileri

MARKET alışverişlerinde listeler belirlenerek sorumluluk dağıtılabilir. Para yönetimi konusundaki becerisini ölçmek için ihtiyaca göre görevler verilebilir. Ödev, ders takibi vb. konularda sorumluluğun tamamen kendisinde olduğu görevler yapılmalı, sizlerin takip eden değil kontrol eden görevinde olduğunuz mesajı verilmelidir. Oda toplama, okul çantasını hazırlama, çamaşır asma, yemeklere ve yemek masasına yardım gibi ev ve okul ortamına yönelik görevlendirmeler kurallı şekilde ilerlemelidir. (*Evdaki su bitmiş ve su söyleme görevi çocuğunuzdadır. Hatırlatma gereği duymadan çocuğunuzun bu sorumluluğu almasını sağlayın. Burada çözümler üretmesi gereken*

çocuğunuzdur. Sorumluluğu telafi etmeye çalışırsanız, sorumluluk kazandırma güçlük çekilebilir.)

- Kitap okumalarını ortak görevler veya saatlerde gerçekleştirilmesi önemlidir.
- Arkadaşları ile yaşanan sorunlarda, tartışmalarda veya zorbalık durumlarında yardımcı veya eleştirici değil, teşvik edici rollerde olmalısınız. Çözüm yolları keşfetme konusunda serbest bırakabilirsiniz.
- Hataları normalleştirmeli, hata sonucunda sonuçları görmesini sağlamalısınız. (*Hatayı almaması gereken bir konuma getirirseniz, hata davranışları sonrasında yalan söyleme, sizden gizleme, hataya yönelik kaygılar başlayabilir. Hatanın sorumluluğunu almaldır.*)

DERS ÇALIŞMA BECERİLERİ ve Ailenin Rolü

"DERS ÇALIŞMAK" kavramını her öğrencinin başarısının ortaya çıkması olarak görebiliriz. Psikososyal gelişim alanı olarak da **"Başarıya karşı açışıklık duygusu"** yaşanan bir dönemde ders çalışmaya önemli bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır. Ders çalışma becerisi, çocuklarda özellikle ilköğretim döneminde oyun odaklı akademik bilgi öğretimi ile somut olarak başlar. Tekrar yolu için ödevlerle desteklenir. Ortaokul dönemi ile birlikte sınav ile tanışan çocuklar ders çalışmayı, sınavla yönelik bilgi birikimini harcamaya yöntem olarak görürler. Aşama aşama gelişen ders çalışma becerisi kolaydan zora bir örüntü izler. Kolaydan zora veya somuttan soyuta bir örüntü izlemeyen ders çalışma becerisi ise öğrencilerde bıkmalık yaratır. Ders çalışma becerisi için önemli kriterlerden biri de güdülenmedir. Güdülenmenin en basit tanımı **"Bu bizim hayatımızda nerede işe yarayacak?"** cümlesidir. Çocuklar öğrendikleri özellikle soyut kavramların yaşamdaki somut karşılığını gördüklerinde öğrenmek istedikleri konuların sınırlarını da genişletmek için çaba gösteriyorlar. İlgi ve yeteneklerine göre konu veya ders seçimi yapan öğrenciler görülmektedir. "Benim sözüm daha iyi." benzeri cümleler duyduğunuz olmuştur. Anahtar kelime ben söyleye ilgi duyuyordum şeklinde. Şimdiki matematik sorularında baktığımızda matematik sorularının da sözel bağlantılı ve uygulamalı becerisine yakın olduğunu görülmektedir. Hedeflerin olması ve bu hedeflerin öğrencinin potansiyeline göre konması önemli bir kriterdir. Peki bu konuda aileler ne yapmalı?

BAŞARILI OLMA YOLUNDA Ailelere Öneriler

- Çocuğunuzun hedeflerini doğru ve potansiyeline uygun belirlediğinden emin olun.
- Ders çalışmaya yönelik uygulamaları yaşamadaki kendilerine yer bulma çabaları ile ilişkilendirin. Ders çalışmak zorundasın cümlesi çoğu zaman işe yaramayacaktır.
- Ders çalışma ortamının eğlenceli olmasına özen gösterin. Sınav grubu öğrencileri dahil olmak üzere eğlence motivasyonu için gerekli bir araçtır. Önemli bir noktaya ise dikkat dağıtıcı etkilerden uzak olmalıdır.
- Özellikle ne istediği, ilgi ve yetenekleri, beklentilerini önemseyin. Yönlendirici olmaktan ziyade destekleyici bir tavır çizebilirsiniz.
- Yıkıcı eleştirilerden ziyade daha yapıcı ve olumlu yönlendirici ön plana çıkarıp eksiklerini o yörengeden anlatacağınız cümle seçimi yapın.
- Karşılaştırmalardan uzak durun.
- Eğer yapabiliyorsanız birlikte ders çalışmayı, çocuğunuzun model olmayı deneyebilirsiniz.
- Hata yapabilme ve başarısızlıkların normal olacağı ve yaşamın bir parçası olduğu konusunda desteklemeler yapın.



SINAV BECERİLERİNDE Ailenin Rolü

BİR konuda bir seçim yapılacaksa mutlaka bir kriter, araç, sistem gibi bir yapı kullanılır. Dünyada ve ülkemizde uzun zamanlı başarıyı bir yere taşıyan, anlamlandırma, bir yere veya konuma ulaşmadaki tek yol olarak **"sınav"** görülmektedir. Sınavlar ise ülkemizde yapısı değişse de varlığı hep korunan ölçüm sistemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Biraz önce bahsettiğimiz başarı kriteri ise maalesef sınav uygulamaları ile ölçülmeye çalışılıyor. Sınavdan başka çözümlerin arandığı yaşadığımız şu dönemlerde etkisinin yavaş yavaş azaltılması veya farklı şekillerde karşısına çıkacağı için alt yapısı hazırlanmaktadır. Sınav hep var olacak mıdır peki? Şimdilik böyle görünüyor.

Neredeyse ilköğretim 4. sınıftan başlayarak üniversiteden sonraki işe alım süreçleri dahil yaşamın yaklaşık 15 yılı sınav ile geçen bir bireyi düşündüğümüzde **"Sınav Becerileri"** bireyin yaşamında önemli bir yerde durmaktadır. Ders çalışma alışkanlığı, dikkatini verme, strateji geliştirme, uyku ve beslenme, zaman yönetimi, okuduğunu anlama, grafik yorumlama, motivasyon sağlama, psikolojik ruh halini yönetme, soruları doğru cevaplama, yanlışları öğrenme, planlama yapma gibi ders ile ilgili bütün başlıkları yukarıdaki beceriler etrafında toplayabiliriz. Bu becerilerin hepsinin sonu ise sınavla ilgili için **"Sınav Becerileri"** ismini vermemiz yanlış olmaz.

ÇOCUĞUZUNUZUN ÇABASINI Takdir Edin

- Uyku ve beslenme dengesini gözetin ve tutturun bireyler vücudunun dinç kalmasıyla birlikte ders ve sınavlara kendilerini daha iyi verirler. Bu sebeple erken yaşta itibaren bu dengeli yaşamı çocuklara desteklenmelidir. Sınav grubunda çocuğunuz varsa eğer çok çalışmak veya fazla soru çözmek uykusuz kalma ile yer değiştirmelidir. Alınan verim artar gibi görünse de uzun vadede gerginlik gibi durumlarla karşı karşıya kalırsınız.
- Sınavın yaşam için çok önemli ve büyük bir olgu gibi görünmesi çok normal bir durumdur. Bunun üzerine aile üyelerinin de bu konuyu vurgulamaları beklenti ve baskıyı ortaya çıkarır. Sınav konusundaki çabası takdir ile başlamak ve çocuğunuzun

anladığınızı hissettirmek en aralayıcı yoldur.

- Çocuklarınızın sınav derken bir süre sonra okul, ders veya sınav dışında başka konularda konuşmadığınızı görebilirsiniz. Zaman zaman sınavsız ve derssiz günler geçirebilirsiniz. Aile ile birlikte yapılacak samimi etkinlikler motivasyonu anlamında iyi gelecektir. Çocuklar, ailelerinden uzak durmaya çalışırken bile en çok desteği ailelerinden beklemektedirler.
- En önemli destek cümlelerinden biri ise **"Ne olursa olsun biz buradayız."** cümlesidir. Çocuklarınızın başarısı veya başarısızlığı ailelerinin gözünde değerlik derecesini göstermez. Bu düşünceyi çok iyi aktarabilirseniz kaygı gibi olumsuz etmenleri çok iyi aşabilirsiniz.



GENEL YAŞAM BECERİLERİ ve Ailenin Rolü

BÜLTENİMİZDE bahsettiğimiz tüm beceriler bireylerin farklı alanlarda hayatlarına devam edebilmek için uyguladıkları yaşam becerilerini ifade etmektedirler. Spesifik dönemsel becerilerin yanında ise bireylerin yaşamlarında küçük ama çoğu zaman atlanan genel yaşam becerileri de yer almaktadır. Dönemsel becerilerin yanında dememizin sebebi ise **"Öğrencinin görevi derslerine odaklanmaktır."** cümlesinin yaşam becerileri boyutuna odaklanmaktır.

"Genel Yaşam Becerileri" öğrencilerin diğer tüm becerilerini etkileyen, düzenleyen yaşam disiplini oluşturmaktadır. Aileler tarafından bu becerilere alan açmak ve çocukları bu konularda desteklemek, gelişimsel olarak yeteneklerini görmelerinde ve kendilerini keşfetmelerinde önemli etkiler sağlayacaktır.

Peki öğrenciler bu dönemde başka hangi yaşam becerileri ile yaşamlarına katkı sağlayabilir?

- Bakım Becerileri
- Egzersiz Becerileri
- İlk Yardım Becerileri
- Teknoloji Kullanım Becerileri
- Canlı Bitki ve Hayvan Bakımı Becerisi
- Mutfak Becerileri
- Demonte Kurulum Becerileri
- Finansal Farkındalık Becerileri
- Temel Ev Yaşamı Becerileri

Çocuklar, evde değişiklikler. Bu değişikliklerden kaynaklı çocuklar çok endişelenir. Ev aletleri, delici ve kesici aletler gibi birtakım malzemeler hakkında sürekli tembihlerle bulunulur. Çoğu zaman bu tembihlerin karşılığı alınmaz ve genellikle mutfak gibi ortamlar tabiri caizse

savaş alanına bile dönebilir. Yemek yapmak, evde yalnızken ev ile ilgili mutfak aletlerini çalıştırmayı bilen çocuklar ise bu dönemde eve yönelik sorumluluğunu kendilerini başlıklarla görmektelerdir. Bireylerin spor yapması ve kendine bakması psikolojik iyi oluş (*mutluluk*) etkileyen bir durumdur. Hatırlayınız mutsuz olduğunuzda veya gerildiğinizde yaptığınız yürüyüş, aldığınız temiz havalar, içtiğiniz su size ne kadar iyi geliyor. Yaşadığımız uyku değişimlerini, adrenalin hormonunu dengeliyor. Sağlıklı ve dengeli beslenme yaşam disiplini sağlamada etkili yollardan biridir. Takım sporu ve bireysel spor ile uğraşan öğrencilerin yaşam düzenlerini sporlarına göre ayarladıkları ve dengeli bulma konusundaki disiplinleri bu konuda en net örneklerden biri olur. Yaşadığımız dünyaya baktığımızda ise artan nüfus birimleri birçok toplumsal olaylarda en fazla etkilenen ise insandır. Sağlık ile ilgili bilgilerimiz teknolojiyle birlikte elimizin hemen altında olsa bile internet dünyasında çok fazla kırıltı vardır. Olası bir kriz anında ise ilk yardım veya sağlık bilgisine sahip olmak hızlı düşünme ve karar verme konusunda önemli bir yer tutar. O durumlarda internetten gelen bilgi işe yaramayabilir veya ne yapacağınızı bilemeyebilirsiniz. Temel düzeyde ilk yardım ve sağlık bilgisi her zaman hayat kurtarıcı. Bu konuda bilgi sahibi olmak bireylerin kaygı seviyesini de azaltmaktadır. Tasarruf ise hem dünyadaki ömrün azalması sebebiyle de ekonomik düşüncelerin sürekli alınması hem de erken yaşta kazanılması gereken bir finans becerisidir. Parayı yönetme ve kullanma konusunda çocuklara alan açmak yaşamdaki isteklerinin ertelenmesine kadar birçok konuda yol gösterici adımlardan biri olacaktır.