

MEBİM REHBERLİK ALANI İLE İLGİLİ OLASI SORULAR VE CEVAPLARI

A. KİŞİSEL SOSYAL GELİŞİM ALANI

A.1. AİLE İÇİ İLETİŞİM

S.1. Çocukların evde anne babaları ile ve birbirleri ile sağlıklı iletişim kurmaları için neler yapabilirim?

- Anne baba olarak davranışlarınızla çocuklarınıza örnek olun.
- Birlikte nitelikli vakit geçirebileceğiniz etkinlikler oluşturun.
- Çocuklarınızı dinleyin, onları gerçekten dinlediğinizi onlara hissettirin.
- Davranışlarınızda tutarlı olun, aile içi kuralları birlikte oluşturun ve kurallara uyma noktasında öncelikle siz özen gösterin.
- Yasaklayıcı olmak yerine kuralların neden uygulanması gerektiğini açıklayın.
- Çocukların evde enerjilerini atabilecekleri fırsatlar oluşturun. Evde birlikte spor yapmak, birlikte oyun oynamak, etkinlik yapmak gibi faaliyetler düzenleyin.

A.2. SİBER ZORBALIK

S.1. Çocuğumun siber zorbalığa maruz kalmaması için neler yapabilirim ?

- Öncelikle çocuğunuzla sağlıklı iletişim kurun. Onu yargılamadan dinleyeceğiniz, güven ortamını oluşturun.
- İnterneti mümkün olduğunca ortak alanlarda kullanmasını sağlayın.
- Ücretsiz güvenli aile internet paketlerinden yararlanın.
- Saygı çerçevesi içerisinde internet kullanımını kontrol edin.

A.3. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

S.1. Çocuğuma tablet ya da telefon vermediğimde çocuğumla problemler yaşıyorum, ne yapmalıyım?

- Öncelikle çocuklar anne babalarını örnek aldıkları için kendi teknoloji kullanım durumunuzu gözden geçirin.

- Çocuğunuzla teknoloji kullanımının yararları ve zararlarına yönelik bilgilendirici bir konuşma yapın.
- Çocuğunuzun teknoloji kullanım süresine yönelik birlikte plan yapın. Teknoloji kullanım süresi dışında da çocuğunuzla birlikte kitap okuma, resim yapma, oyun oynama, birlikte bir konu hakkında fikir alışverişinde bulunma gibi etkinliklerle vakit geçirin.
- Çocuğunuzun internet ortamında sağlıklı sitelere ziyaret ettiğini kontrol etmek için internetin ücretsiz aile paketlerini deneyebilirsiniz.

A.4. ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

S.1. Çocuğumun özgüvenini geliştirmek için ne yapmalıyım?

- Çocuğun bir olay ya da durum karşısında duygu ve düşüncelerini sorun.
- Çocuğunuza ilişkin beklentileriniz çocuğun yaşına uygun olmasına dikkat edin. Çocuğunuza karşı kendi kapasitesinden yüksek beklenti içinde olmaktan kaçının
- Yeni bir şey deneyeceği zaman onu cesaretlendirin ve ihtiyacı olduğunda yardım için yanında olduğunuzu hissettirin.
- Evde iş bölümü yaparak çocuğunuza ufak sorumluluklar vererek başarı duygusunu tatmasına izin verin.
- Çocuğunuzla oyunlar oynayarak aranızdaki ilişkiyi güçlendirin. Çocuğun ailesinde ait ve güvende hissetmesi önemlidir.

A.5. ÖFKE KONTROLÜ

S.1. Çocuğum öfkesini kontrol etmekte zorlanıyor, ne yapmalıyım?

- Çocuğun öfkesine sebep olan duygu ve düşünceleri hakkında konuşun ve öfkesinin ne gibi sonuçlar doğurabileceği hakkında konuşun .
- Öfkelenmesine sebep olan problemlerle ilgili birlikte çözüm yolları geliştirin.
- Evde birlikte enerjisini boşaltabileceği oyunlar oynayın. Özellikle oyunlarda kazanmak kadar kaybetmenin de doğal olduğunu anlatın.
- Çocuğunuzun medyadan öğrenebileceği öfkeli davranışları engellemek için medyanın kötü etkilerinden koruyun.

A.6. PSİKOSOSYAL DESTEK

S.1. Çocuğuma psikososyal destek için nereden destek alabilirim ?

- Bakanlığımız tarafından salgın hastalık dönemlerinde psikolojik sağlamlılığımızı korumak için hazırlanan “ Aileler İçin Çocuklara Yardım Rehberi “ ve Yetişkinler İçin Bilgilendirme Rehberi’ne <https://orgm.meb.gov.tr/> sitesinden ulaşabilirsiniz.

B. AKADEMİK GELİŞİM ALANI

B.1. VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

S. 1. Çocuğumun başarılı olması için anne baba olarak neler yapabilirim?

B.1.1. Çalışma Ortamı

- Evde uygun bir çalışma ortamı hazırlayın. Onun kendine ait bir odası olmasını temin edin. Eğer imkanlarınız çocuğuna ayrı bir oda açmak için yeterli değilse ona ders çalışma ortamı hazırlayın. Çocuğun ders çalışma saatinde televizyonu kapatın. Evde sessizliği sağlayın.Eğer kardeşleri varsa ders çalışırken kardeşlerinin onu rahatsız etmesine izin vermeyin.

B.1.2. Hedef Belirleme

- Geleceğe yönelik birlikte hedefler belirleyin. Unutmayın ki hedefi olmayan hiçbir gemiye rüzgar yardım edemez. Bu nedenle birlikte gerçekçi ve teşvik edici hedefler belirleyin. Bu hedeflere ulaşmak için birlikte bir çalışma planı hazırlayın.

B.1.3. Zaman Yönetimi ve Motivasyon

- Çocuğunuzla birlikte uygulanabilir bir çalışma planı hazırlayın. Bu planda sadece derslerin yer almamasına özen gösterin. Dinlenme ve eğlence zamanlarını da birlikte planlayın. Mümkün olduğunca uygulama planı doğrultusunda çalışması yönünde teşvik edin. Uygulama planına uyduğu zaman ona yaşına uygun pekiştireçler verin ve takdir

etmek, birlikte vakit geçirmek, sevdiği yiyecekleri hazırlamak gibi maddi olmayan ödüller hazırlayın.

- Unutmayalım ki yaşadığımız bu durum çocuğumuzu da olumsuz olarak etkilemektedir. Ondan okullar açıkken göstermiş olduğu performansı beklemeyin. Ancak ders çalışması yönünde teşvik edin. Sürekli olarak ders çalış ve kitap oku diye baskı yapmayın. Düzenli kitap okumasını istiyorsak evde ailece kitap okuma saati düzenleyin ve birlikte okumasını sağlayın. Unutmayın ki evde televizyon açıkken çocuğun odasında ders çalışmasını, kitap okumasını beklemek çok da mümkün olmayacaktır. Bu süreci kendiniz için de öğrenme ve gelişim için fırsata çevirin.

B.1.4. Öğrenme Stilleri

- Çocuğunuzun öğrenme stilini keşfetmesini sağlayın. İnsanların bilgiyi nasıl edindiklerine dair pek çok görüş olmakla birlikte bunlardan en yaygın olanı görsel, işitsel ve dokunsal yollardan bilgi edindiğimizdir. Bilgi edinirken üç yolu da kullanmakla birlikte bu yollardan bir tanesini baskın olarak kullanırız.
- Çocuğunuz görerek ve okuyarak öğrenmeyi tercih ediyorsa ve bu yolla edindiği bilgileri uzun süre hafızasında tutabiliyorsa, grafik ve haritaları yorumlamakta başarılıysa, görsel materyallerle çalışmaktan hoşlanıyorsa, zengin bir hayal gücüne sahipse görsel öğrenme stiline sahiptir.
- Çocuğunuz işiterek, dinleyerek ve tartışarak öğreniyorsa, duyduklarını uzun süre hatırlıyorsa, yazılı sınavlardan çok sözlü sınavlarda başarılıysa, yazmaktan hoşlanmıyorsa işitsel öğrenme stiline sahiptir.
- Çocuğunuz deneme, yanılma ve keşfetme yoluyla öğreniyorsa, fiziksel aktivitelerden hoşlanıyorsa, duydukları ve gördüklerinden çok yaptıklarını hatırlıyorsa, uzun süre hareketsiz kalamıyorsa ve dikkati dağılıyorsa, yazılı ve sözlü sınavlardan çok proje sunmaktan hoşlanıyorsa dokunsal öğrenme stiline sahiptir.

B.1.5. Ders Çalışma Alışkanlıkları

- Çok çalışmak değil verimli çalışmanın önemli olduğunu unutmayın. Çocuğunuzun verimli ders çalışma yöntem ve tekniklerini öğrenmesini sağlayın.

- Çocuğunuzun çok ders çalışıp fakat yine de istediği notları alamadığı ve başarılı olamadığı durumlarda öğrencinin çalışma davranışını değerlendirmek gerekmektedir. Örneğin Ders çalışmaya başlamak ve sürdürmek konusunda güçlük yaşıyor mu? Neyi, niçin öğrendiğini biliyor mu ve öğrendiklerini kullanıyor mu? Dersleri dinliyor ve not tutuyor mu? Okuma alışkanlığı var mı? Ödevlerini yapıyor mu? Okula karşı tutumu nasıl? Sınavlarda başarılı olmanın yollarını biliyor mu? Bu sorulara vereceği her olumsuz yanıt çocuğunuzun bu alanlardaki tutum ve alışkanlıklarının değişmesi gerektiği konusunda size fikir verecektir.
- Verimli ders çalışma alışkanlıkları konusunda teşvik edici olun, değişim için fırsatlar oluşturun. Verimli ders çalışmaya yönelik gayretini ön plana çıkarın ve uygun bir şekilde ödüllendirin.

B.1.6. Dikkat Geliştirme Çalışmaları

- Çocuğun derslerine odaklanması, ve dikkatini geliştirmesi için Çocuğun düzenli uyku uyuduğundan ve dengeli beslendiğinden emin olun.
- Çocuğunuzun ders çalışma ortamı zorlu bir ortam ise ders çalışma ortamını yeniden düzenleyin.
- Çocuklar dış seslerden kolaylıkla etkilenebileceği için ders çalışırken sessiz bir ortam oluşturun.
- Çalışma masasında oyuncak gibi konuyla ilgisiz ve dikkatini dağıtacak eşyaları kaldırın.
- Çocuğunuzla birlikte günlük plan oluşturun.
- Evde çocuğun hoşuna gidecek ve yaşına uygun etkinliklerle dikkatini toplama ve dikkatini geliştirme etkinlikleri yapılabilir.

B.3. SINAV KAYGISI

S.1. Çocuğumun sınav kaygısını azaltmak için neler yapabilirim?

- Anne-baba olarak sınava aşırı bir anlam yüklememeye çalışın.
- “100 alırsan bu işi başarmışsın demektir”, “endişelenecek bir şey yok” ve “en iyisini yapacaksın” gibi cümleler çocuğunuzun kaygısını artırabilir. Bunun yerine çocuğunuzun küçük çabalarını görün. Örneğin, Fen bilgisinde şu konuyu anlamak için çabaladığını görmek ne güzel gibi.

- Çocuğunuza, sınavın sonucunun değil kendisinin değerli olduğunu hissettirin.

S.2. Sınav kaygısını azaltmak için neler yapabilirim?

- Sınava düzenli çalışmak,
- Konu tekrarları yapmak,
- Sınavda başarısız olacağım diye düşünmek yerine sınavda nasıl başarılı olurum diye düşünmek sınav kaygısını azaltabilir.

C. KARIYER GELİŞİM ALANI

C.1. LİSE VE ÜNİVERSİTEYE GİRİŞ SINAVLARI HAKKINDA BİLGİ

S.1. Liselere giriş sınavı ne zaman yapılacak?

- Liselere giriş sınavının tarihinde şu an için herhangi bir erteleme veya değişiklik olmadı. Liselere giriş sınavı 7 Haziran 2020 tarihinde yapılacaktır. Sınav süreci ile ilgili gelişmeler Bakanlığımızın internet sayfasından takip edilebilir.

S.2. Üniversite sınavları ne zaman yapılacak?

- Yüksek Öğretim Kurumları Sınavlarından TYT 25 Temmuz 2020 tarihinde, AYT sınavı ve Yabancı Dil Testi Sınavı 26 Temmuz 2020 tarihinde yapılacaktır. Sınav süreci ile ilgili gelişmeler ÖSYM'nin internet sayfasından takip edilebilir.

C.4. MESLEK SEÇERKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

S.1. Çocuğum meslek seçiminde nelere dikkat etmelidir?

- Meslek seçiminde öncelikli olarak kendini tanımak büyük önem taşır. Çocuğunuzun ilgi, yetenek ve değerleri açısından kendini tanınması meslek seçiminin ilk koşuludur. Çünkü bireyler ilgi ve yeteneklerinin olduğu işlerde daha başarılı ve mutlu olurlar. Mesleki değerlerimizi ne kadar iyi tanırsak, değerlerimizi karşılayabileceğimiz işlerde daha verimli oluruz.
- Meslek seçiminde meslekleri tanımak sağlıklı meslek tercihleri yapabilmek açısından önemlidir. Mesleklerin gerektirdiği becerilerinin neler olduğu, çalışma koşulları, sunmuş

olduğu imkanlar vb. özellikler açısından incelenmesi fayda sağlayacaktır. Bu açıdan meslekleri tanıtan kaynaklar araştırılabilir.

- Meslek seçiminde karar verme becerisinin gelişmesi büyük önem taşır. Çocuğunuzun ilgi, yetenek, beceri ve değerlerine uygun mesleki kararlar verebilmesi için karar verme becerisini geliştirmesi yönünde teşvik edici olun. Erken yaşlardan itibaren karar kendine zarar vermeyecek konulara ilişkin kararları kendisinin vermesini teşvik edin. Ayrıca kararlarının sorumluluğunu kendi üzerine almasını sağlayarak karar verme becerisinin geliştirilmesini pekiştirin.

