

BÜLTEN

MART/2019

Sayı/7

ÇALIŞMA ALIŞKANLIĞI



Hangi anne baba, çocuğunun eğitim yaşamında başarılı olmasını istemez? Hangi anne baba (istisnalar hariç), ders çalışma ve başarılı olmamakla ilgili olarak, çocuğuyla sık sık konuşmak zorunda kalmamıştır? Bir düşünelim. Uyarmalar, ikaz etmeler, hatırlatmalar, öğüt vermeler ne kadar işe yaramıştır? Uyarılan çocuklar, "haklısın anneciğim - babacığim hemen çalışmaya başlıyorum" deyip bir daha hiçbir uyarıya gerek kalmaksızın çalışma alışkanlığı kazanmış mıdır?

Gerçek Anlamda Çalışma Alışkanlığı Ne Demektir?

Öncelikle belirtmek isteriz ki "çok çalışmak" değildir. Çalışma alışkanlığı küçük yaşlarda (anaokulu ve ilköğretim 1. - 3. sınıf düzeyinde) düzen kavramının ve öz denetim becerisinin kazanılması anlamına gelir. İlköğretim 4. - 5. sınıftan itibaren karar verme ve verilen kararın sorumluluğunun üstlenilmesi becerisidir.

Daha büyük sınıflarda ise yaşam planlaması demektir. Öyleyse çalışma alışkanlığı, düzen kavramının, öz denetim ve karar verme becerisinin kazanılması, kısacası yaşamın planlanması demektir

Düzen kavramını nasıl oluşturabiliriz, karar verme ve verilen kararın sorumluluğunu üstlenme becerisini nasıl kazandırabiliriz?

1. İyi bir model olarak,
2. Aile içindeki her bireyin sorumluluklarını belirginleştirerek,
3. "Bugün ne yapacaksın" sorusunu sorarak.

İyi Bir Model Olmak Ne Demektir?



Araştırmalar göstermiştir ki özellikle 5 - 8 yaş grubu çocukları, ailedeki huzursuzluğu huzursuzluk, çatışma ve şiddeti saldırganlık, düzensizlik ve karmaşayı düzensizlik (dağınıklık), hiçbir sorumluluk verilmiyorsa sorumsuzluk, kitap okuma alışkanlığı yoksa kitap okumaktan hoşlanmama, etkileşim yetersizliğini ise iletişimsizlik vb... olarak okula yansıtmaktadırlar. Kısacası çocuğun tutum ve davranışları, aile yaşamının bir yansıması olarak ortaya çıkmaktadır.

Küçük yaş grubu çocukları için ailedeki eve geliş, evden çıkış, yemek, uyku, dinlenme, eğlenme saatleri çok önemlidir. Bu saatlerin düzenli olması, mümkün olabildiğince aksatılmaması çocukta zaman kavramını pekiştirecektir. Özellikle anne babanın planlı ve düzenli yaşam çabaları, çocuklar için dikkatle izlenen bir durumdur.

Çocukların düzen ve plan kavramını kazanmalarında etkili olan faktörlerden biri de, akşam eve dönüşten sonraki saatlerin ve hafta sonu günlerinin ailece nasıl değerlendirildiğidir. Akşam saatlerinin öylesine geçip gitmesi, televizyon karşısında zaman zaman sohbet ederek, zaman zaman TV programlarını izleyerek zaman geçirilmesi, çocuğa okul dışındaki zamanını bu şekilde geçirmesi gerektiğini öğretir. Hafta sonlarının herhangi bir program olmadan gelişigüzel değerlendirilmesi de çocuğa hafta sonunda gelişigüzel davranılacağını öğretir. Okul ve iş dışındaki zamanların bu şekilde geçirileceğini öğrenen çocuktan, gelecekte, çalışma alışkanlığını kazanmış olmasını beklemek haksızlık değil midir? İş ve okul dışındaki zamanlar:

- a) Önceden planlanmış zaman dilimleri içinde geçirilmelidir.
- b) Yapılan plana mutlaka uyulmalıdır.
- c) Hobi ve kişisel gelişim için etkinliklere zaman ayrılmalıdır.

Aile içindeki bireylerin sorumluluklarını belirginleştirmek ne demektir?



"Aile içinde herkesin sorumluluğu vardır: Anne baba çocuklarını iyi yetiştirmek, çocuklar da başarılı ve iyi bir insan olmak için sorumludurlar." düşüncesi sorumlulukların iyi anlaşılması için yeterli değildir. Bu nedenle sorumlulukların belirginleştirilmesine ihtiyaç vardır. Bunun için:

- a) Ailenizdeki her bireyin sorumluluklarının neler olduğunu belirlemek üzere "sorumluluklarımız" konulu bir toplantı yapınız. Anne - baba olarak önce kendi sorumluluklarınızdan söz ediniz (işteki sorumluluklarınız, eşinize karşı sorumluluklarınız, çocuklarınıza karşı sorumluluklarınız, yakın çevrenize karşı sorumluluklarınız vb.)
- b) Bu toplantıda çocuklarınızın da sorumluluklarını (evdeki, okuldaki, sınıftaki, arkadaşlarına, kardeşlerine karşı sorumlulukları vb.) belirlemede yardımcı olunuz.
- c) Sizin ve çocuğunuzun sorumluluklarını listeleyiniz ve herkesin görebileceği yere asınız.
- d) Her hafta sonu "sorumluluklarımız" konulu toplantıyı yineleyiniz, toplantıda yerine getirilmeyen ve getirilen sorumlulukları nedenleri ile birlikte ele alınız (her birey için ayrı ayrı) . Listelere eklenecek yeni sorumluluklar varsa, ilgili kişinin listesine ekleyiniz. Gündemden düşen sorumlulukları da listelerden çıkarınız.
- e) Anne baba olarak, o hafta içinde yerine getiremediğiniz sorumluluklarınız varsa, toplantıda mutlaka itiraf ediniz ve telafi etmek için neler yapacağınızı mutlaka söyleyiniz. Böylece çocuğunuzun yerine getiremediği sorumlulukları dile getirmesini teşvik etmiş olursunuz.
- f) Her hafta 15 - 20 dakikanızı ayırarak bu işlemleri ara vermeden tekrarlayınız.

"Bugün ne yapacaksın" sorusu ne demektir?

İnsanların birçoğu geçmiş yaşantıları ile gelecekte yaşayacaklarına inandıklarının arasında gidip gelmekten bugünü yaşayamazlar. Hatta bazıları o kadar ileri gitmişlerdir ki geçmişte yaşanan başarı ya da başarısızlıkları, olumlu ya da olumsuz deneyimleri düşünerek "yarın neler olabileceğini, neleri yapabileceğini hayal ederek" zamanlarını harcarlar. Kısacası geçmiş ve gelecek arasında savrulmaktan bugünü yaşayamazlar. Çocuklarımızın zamanlarını iyi değerlendirebilmeleri, günü yakalayabilmeleri için **"Bugün ne yapacaksın?"** sorusu çok önemli ve bir o kadar da stratejik bir sorudur.

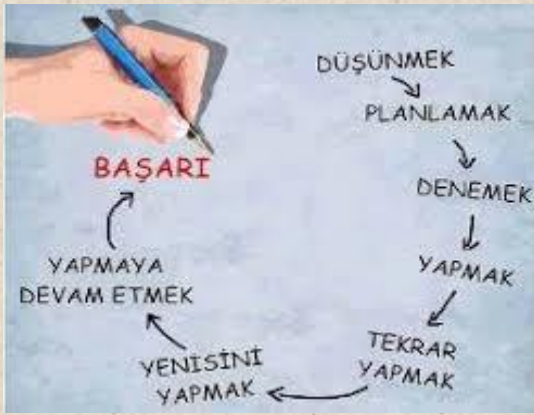
Hepimiz biliyoruz ki geçmişini yeniden yaşayamayız; o, tedavülden kaldırılmış para gibidir. Gelecek, senet gibidir. Bugün ise nakit para gibidir. Eğer geleceği değiştirmek ve kontrol altına almak istiyorsak "bugünü" değerlendirmemiz ve değişimi hayallerimizde değil "bugünde" gerçekleştirmemiz gerekir; çünkü, ancak "bugün" kontrolümüz altındadır ve bizler sadece kontrolümüzde olan şeyleri değiştirebiliriz.

Bugün ne yapacağını planlayan çocuk, aynı zamanda geleceğini de planlamaya başlamış demektir. Gününü planlama alışkanlığı kazanamayan çocuklar, yakın gelecekte görev ve sorumluluklarını erteleme, yarım bırakma, bunlardan vazgeçme gibi davranışlar sergilerler. Oysa planlama, çocuğun öz denetim becerisini kazanmasında "olmazsa olmaz" koşullardan bir tanesidir.

Çocuklarımızın bir gün öncesinden ertesi gün ne yapacağına dair planları yapmasını teşvik etmemiz önemli bir adımdır. Planlamada her türlü kararı çocuğumuzun vermesini sağlamak planın uygulanmasını kolaylaştıracaktır. Bunu şu şekilde gerçekleştirebiliriz: "Yarın neler yapacağını belirle, ne zaman yapacağını belirle ve ne kadar zaman ayıracağını belirle. Planını oluştur ve bize bildir. Yardım

istersen yardımcı olmaya hazırız. Biz de kendi planımızı seninle paylaşacağız." Çocuk planını yaptıktan sonra gerçekten çok önemli gerekçeler yoksa mutlaka uyulması için gereken özeni gösteriniz ve kendi planınızı da titizlikle uygulayınız ve bundan çocuğunuzun haberdar olmasını sağlayınız. İlk planlamalar çok iyi düşünülmediği için bir miktar sıkıntı oluşturabilir. Bu da bir sonraki planlamanın daha dikkatle yapılmasını sağlayacaktır.

Başarıya Giden Yolu Nasıl Oluşturabiliriz?



Belki başarı kavramını bir şablona oturtmak doğru değildir. Herkesin kendine özgü bir başarı çizgisi vardır; ancak biz sizlerle başarıya giden yolu ana hatlarıyla paylaşmak istiyoruz.

Başarıya giden yolda ilk adım motivasyondur. Motivasyon, bireyin harekete geçmesini ve eylemde bulunmasını sağlayan enerjinin kaynağıdır. Her birey için bu enerjiyi ortaya çıkaran çeşitli faktörler olabilir. Bunlar, ailesi, arkadaş çevresi, yakın çevresi, öğretmeni veya öğrencinin belirlediği hedefler olabilir. Bunlardan en önemlisi ve en anlamlısı öğrencinin belirlediği hedeflerdir yani öğrencinin kendi kendine motive etmesidir. Bu durumda motivasyon araçlarının kontrolü öğrencinin elindedir ve hiçbir zaman bir şeyler ya da birileri tarafından motive edilmeyi beklemeyecektir.

Bilgi donanımı ikinci adımdır. Her şeyin kendine özgü bir bilgi donanımı vardır. Bir işte ya da meslekte başarılı olabilmenin temel koşulu bilgi donanımın yeterli bir şekilde gerçekleştirilmiş olmasıdır. Buna benzer şekilde derslerde de başarılı olabilmenin temel koşulu bilgi donanımının yeterli şekilde gerçekleştirilmiş olmasıdır. Derslere ön hazırlık, ders anında takınılan tavır (dinleme ve konsantrasyon), öğrenilen bilgilerin tekrarlanması vb. durumlarda öğrencinin sergilediği tavırlar bilgi donanımı için büyük önem taşımaktadır. Zamanın etkin ve verimli kullanılması bu süreci kolaylaştıracaktır.

Üçüncü adım performanstır. Performans yapabilme gücü demektir. Eğer öğrencinin motivasyonu varsa ve bilgi donanımını yeterli bir şekilde gerçekleştirebiliyorsa, şimdi sıra kazanılan bilgilerin yapabilme gücüne dönüştürülmesine gelmiş demektir. Buna bilgileri kullanabilme gücü ve becerisi de diyebiliriz. Öğrenilen bilgilerin sınanması (kullanılması) yapabilme gücünü geliştirecektir. Soru çözmek, edinilen bilgilerle ilgili projeler hazırlamak, araştırmalar yapmak bilginin kullanılması ve bellekte kalıcı olması için gereklidir.

Değerlendirme, dördüncü adımdır. Eğer öğrenci kendisine "şimdiye kadar öğrendiğim bilgilerin ne kadarını özümsemişim; ne kadarını kullanabiliyorum; nerelerde, ne tür hatalar yapıyorum?" sorularını soruyorsa kendini değerlendirmeye başlamış demektir. Değerlendirme, şimdiye kadar açıklanan adımların her birinin, ayrı ayrı değerlendirilmesi anlamına gelir. "Motivasyonda bir sorun mu var, bilgi donanımında yetersizlikler mi var, yapabilme gücü mü yeterli değil?" Tüm bu soruların yanıtlarının aranması, sağlıklı bir değerlendirme için yeterli olacaktır.

Başarıya giden yolda beşinci adım "düzeltme"dir. Hangi noktalarda sorun olduğunu saptadıktan sonra yapılacak iş; bu sorunları gidermenin yollarını

araştırmak, başkalarından da yardım alarak cözümler üretmeye calışmak ve bunları uygulamaya koymaktır.

Yukarıda tüm açıklananları aslında bir cümle ile açıklamak mümkündür: Çocuklarımıza yaşam vizyonu kazandırabilmek ya da vizyonu olan çocuklar yetiştirmek.

Çocuklarımıza yaşam vizyonunu nasıl kazandırabiliriz?



Çocuğun vizyonu, anne baba vizyonunun bir yansıması olarak karşımıza çıkmaktadır. Yazının başından sonuna kadar anne babanın sorumlulukları üzerinde duruyoruz. Belki de bu bazı anne babalar için oldukça sıkıcı bir mesaj olarak algılanmış olabilir. Maalesef, anne baba olmanın sorumlulukları, gerçekten de çok ağır ve çok etkilidir.

Bir kişinin harekete geçebilmesi için, eylemde bulunduktan sonra elde edeceği şeye ihtiyacının olması gerekir. Öğrencinin okul yaşamına uyarlayacak olursak, öğrencinin başarılı olmaya ihtiyacı var mıdır? Ailenin çocuğun akademik açıdan başarılı olmasına ihtiyacı var mıdır? Yoksa çocuğun iyi kötü okulunu bitirmesi, sınıfını geçecek kadar not alması, lise sonrasında da herhangi bir özel üniversitede ya da herhangi bir yurt dışındaki üniversitede okuması yeterli midir? Çocuğun gelecekle, yaşamla ilgili beklentileri nelerdir? Ailenin çocuktan ve çocuğun geleceğinden beklentileri nelerdir? Nasıl olsa gelecekte babasının işini

devralması ya da çocuğa bir iş kurulması mı planlanmıştır? Yoksa kendi hayatını kazanacak bir birey olması mı beklenmektedir?

Çocuğun benlik algısı nasıldır? Acaba çocuk, "Ben derslerle, sınavlarla, akademik faaliyetlerle uğraşamam, uğraşsam da yapamam." biçiminde bir benlik algısına mı sahiptir? Ailenin, çocuğun akademik durumu ile ilgili düşünceleri nelerdir? Ailenin bu konudaki düşüncesi, "bizim çocuğumuz hiç sıkıntıya gelemes, bilgisayar, müzik gibi şeyler onun için daha önemlidir, matematik ve fen derslerini pek sevmez" vb... biçiminde midir?

Çocuğun kısa, orta ve uzun vadeli hedefleri nelerdir? Bugün ne yapacağını, hafta sonunda neler yapacağını belirleyebilmekte midir? 10 yıl sonrasını hayal ettiğinde kendini nasıl bir yetişkin olarak görmeyi hayal etmektedir? Ailenin çocuklarıyla ilgili hedefleri nelerdir? Çocuklarının ne tür vizyona sahip bir yetişkin olmasını hedeflemektedirler?

Çocuğun ve ailenin yaşamla ilgili olmazsa olmazları nelerdir? Neler önemlidir? Para mı, marka mı, başarılı olmak mı, insanlar arası ilişkiler mi, duyarlı insan olmak mı? Kısacası ailenin, yakın çevrenin ve çocuğun benimsediği sosyal değerler nelerdir? Yukarıdaki sorulara net yanıtlar bulmak çok kolay değil. Belki de bu soruları bulmak bizler için ilk adım olabilir.

Saygı ve sevgilerimizle,

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

