

Sevgili Öğrencimiz,

Öncelikle kendine inanmayla başlayan bu süreçte yoğun bir emek ve doğru izlenmiş yöntemle istenilen sonuca ulaşılabilir. Gerekliği yerde, gerekliği zaman-da, gerekliği kadar yapılan çalışmalar insanı başarıya götürür.

Siz, yeter ki kendinize uygun doğru yöntemi bulun.

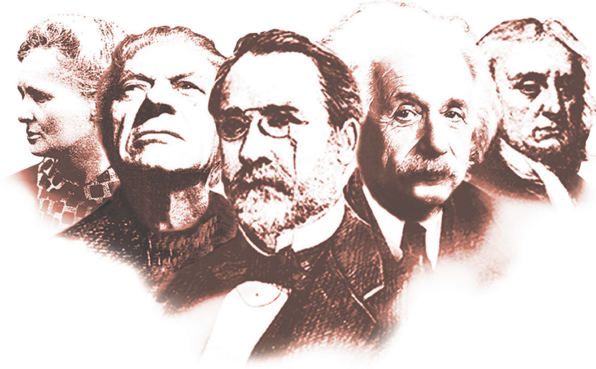
Sayın Velimiz,

Öğrencinin başarısında iç disiplin, motivasyon ve kişisel özellikler gibi etkenler önemli rol oynar. Bu etkenlerin desteklenmesinde size de önemli görevlerin düştüğü unutulmamalıdır.

Bu amaçla hazırladığımız *Velinin ve Öğrencinin Yol Haritası* kitapçığında ergen, aile, iletişim gibi son derece yaygın ve önemli konulara değindik. Ayrıca sınav sistemi ve Fen Bilimleri Eğitim Kurumları hakkında ayrıntılı bilgilere de yer verdik.

Yönetim, öğretmenler ve Rehberlik Birimi olarak eğitim-öğretim sürecinde size her konuda destek olacağımızı bildirir, sağlıklı ve başarılı bir yıl dileriz.

**NAZMİ ARIKAN FEN BİLİMLERİ EĞİTİM KURUMLARI
ÜNİVERSİTE HAZIRLIK REHBERLİK BİRİMİ**



“1965’ten beri”

www.fenbilimleri.com

İÇİNDEKİLER

YKS Sistem Tanıtımı.....	4
Fen Bilimleri Eğitim Kurumları'nda Yaşam	9
Rehberlik Birimi Çalışmaları	10
Öğrencilerimiz İçin Kurallar	13
2020-2021 Eğitim - Öğretim Yılı Sınav Programımız.....	14
2020-2021 Eğitim - Öğretim Yılı Testlerin ve Yayınların Özelliği.....	20
Ergenlik Dönemi	21
Ergenlikte Arkadaşlık İlişkileri.....	28
Ergenlikte Sınav Hazırlığı	29
Ergenler Ne İstiyor?	30
Ergenlikte Ailenin Rolü	32
Teknoloji Bağımlılığı Nedir?	36
Eğitimde Uyum Süreci	39

YÜKSEKÖĞRETİM KURUMLARI SINAVI (YKS)

➤ Üniversiteye giriş sınavları 2 oturum şeklinde olacaktır:

1.Oturum (Temel Yeterlilik Testi – TYT)

2.Oturum (Alan Yeterlilik Testi – AYT)

- TYT' nin toplam puan içindeki aralığı %40, AYT'nin ise %60'dır.
- Bireysel başarıdan elde edilen diploma notu esastır.
- Puan aralığı 100 – 500 puan arasındadır.

2021 TYT (Temel Yeterlilik Testi) İLE İLGİLİ TEMEL BİLGİLER

- TYT Haziran ayında uygulanacaktır. Sınav takvimi ÖSYM tarafından açıklanacaktır.
- Toplam soru sayısı 120'dir. Sınav süresi 135 dakikadır.
- Sınavda adaylara tek soru kitapçığı ve tek cevap anahtarı verilir.
- TYT sonucunda adayların tek bir puan türü oluşmaktadır.
- Puanlar 100-500 aralığında hesaplanmaktadır.

Temel Yeterlilik Testi (TYT) Soru Sayıları ve Süreleri

Temel Yeterlilik Testi	Soru Sayıları	Toplam Süre	Soru Başına
Türkçe	40	135 dk.	1,125 dk.
Sosyal Bilimler	20		
*Tarih (5 soru)			
*Coğrafya (5 soru)			
*Felsefe (5 soru)			
*Din Kültürü ve A. B. (5 soru)	20		
Fen Bilimleri			
*Fizik (7 soru)			
*Kimya (7 soru)			
*Biyoloji (6 soru)	40		
Matematik			
Toplam	120		

TYT TABAN PUANI VE SAĞLAYACAĞI HAKLAR

- 150 puan barajını geçen öğrenciler;
 - Önlisans ve Açıköğretim programlarını tercih edebilirler.
 - AYT'ye katılma hakkı elde ederler.
 - Özel yetenek sınavlarına başvuru hakkı kazanırlar.
 - TYT'de elde edilen 200 ve üzeri puan, iki yıl süre ile geçerlidir.

2021 AYT (Alan Yeterlilik Testi) İLE İLGİLİ TEMEL BİLGİLER

- İkinci Oturum, Haziran ayında pazar günü uygulanacaktır.
- 4 test tek oturum şeklinde yapılacaktır.
- Pazar günü öğleden sonra Dil sınavı uygulanacaktır.
- Tüm oturumların sonunda 4 farklı puan türü oluşacaktır.

İkinci Oturumdaki Testlerin İçeriği ve Soru Sayıları	
TESTLER	SORU SAYISI
Türk Dili ve Edebiyatı-Sosyal Bilimler-1	
Türk Dili ve Edebiyatı	24
Sosyal Bilimler-1	
Tarih-1	10
Coğrafya-1	6
Matematik	40
Sosyal Bilimler-2	
Tarih-2	11
Coğrafya-2	11
Felsefe Grubu (Felsefe, Psikoloji, Sosyoloji, Mantık)	12
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	6
Fen Bilimleri	
Fizik	14
Kimya	13
Biyoloji	13
Yabancı Dil	80

TESTLER	Soru Sayıları	Cevaplanacak Soru Sayısına Göre Soru Başına Ortalama Süreler		
Türk Dili ve Edebiyatı	40	İki Test 80 Soru	Üç Test 120 Soru	Dört Test 160 Soru
Sosyal Bilimler-1	40	2,25 dk.	1,5 dk.	1,125 dk.
Sosyal Bilimler-2	40			
Matematik	40			
Fen Bilimleri	40			
Toplam	160	180 dk. (3 saat)	180 dk. (3 saat)	180 dk. (3 saat)

TESTLERİN AĞIRLIKLARI (% OLARAK)

LİSANS YERLEŞTİRME - SAYISAL					
PUAN TÜRÜ	TYT	AYT			
		Matematik Testi	Fen Bilimleri Testi		
		Matematik	Fizik	Kimya	Biyoloji
SAY	40	30	10	10	10

LİSANS YERLEŞTİRME - EA					
PUAN TÜRÜ	TYT	AYT			
		Matematik Testi	Türk Dili ve Edebiyatı - Sosyal Bilimler-1 Testi		
		Matematik	Türk Dili ve Edebiyatı	Tarih-1	Coğrafya-1
EA	40	30	18	7	5

LİSANS YERLEŞTİRME - SÖZ								
PUAN TÜRÜ	TYT	AYT						
		Türk Dili ve Edebiyatı Sosyal Bilimler-1 Testi			Sosyal Bilimler-2 Testi			
		Türk Dili ve Edebiyatı	Tarih-1	Coğrafya-1	Tarih-2	Coğrafya-2	Felsefe Grubu	DİKAB
SÖZ	40	18	7	5	8	8	9	5

YABANCI DİL SINAVI

- İngilizce, Almanca, Fransızca, Rusça ve Arapça dillerinden yapılır.
- Yabancı dil testinde 80 soru yer almaktadır. Sınav süresi 120 dakikadır.

Orta Öğretim Başarı Puanı (OBP) Nasıl Hesaplanır?

- OBP, 100-500 aralığında bir değerdir. Yerleştirme puanları hesaplanırken, diploma notu önce 5 ile çarpılacak ve çıkan sonuç 0,12 katsayısı ile çarpılarak sınav ham puanlarına eklenecektir. Örneğin: $80 \times 5 = 400$, $400 \times 0,12 = 48$ olacaktır.
- Okul puanına TÜBİTAK'dan derece almış adayların ek puanları da eklenecektir.
- YKS puanlarının en büyük değeri 500 olduğu için yerleştirme puanının en büyük değeri: $500 + (0,12 \times 500) = 560$ olacaktır.

TYT VE AYT PUAN HESAPLAMA KOŞULU

- **TYT Puan Türü için:** Türkçe ya da Temel Matematik testlerinin herhangi birinden en az 0,5 net
- **SAY Puan Türü için:** Matematik ya da Fen testlerinin herhangi birinden en az 0,5 net
- **EA Puan Türü için:** Matematik ya da Türk Dili Edebiyatı Sosyal Bilimler-1 testlerinin herhangi birinden en az 0,5 net
- **SÖZ Puan Türü için:** Türk Dili Edebiyatı Sosyal Bilimler-1 ya da Sosyal Bilimler-2 testlerinin herhangi birinden en az 0,5 net yapılması gerekir.

Bu kuralı yerine getirmeyen adayın TYT ve AYT puanı hesaplanmaz.

Tıp, Hukuk, Mimarlık, Mühendislik, Öğretmenlik, Dış Hekimliği, Eczacılık Programlarına Başvurabilmek İçin En Düşük Başarı Sırası Nedir?

- **Tıp programlarına** yerleştirme işlemlerinde ilgili puan türünde **En düşük 50 bininci**,
- **Hukuk programlarına** yerleştirme işlemlerinde ilgili puan türünde **En düşük 125 bininci**,
- **Mimarlık programlarına** yerleştirme işlemlerinde ilgili puan türünde **En düşük 250 bininci**,
- **Mühendislik programlarına** yerleştirme işlemlerinde (Orman, Ziraat, Su Ürünleri/Su Bil. Fakülteleri programları, Ağaç İşleri Endüstri Mühendisliği programları hariç; Ziraat Fakültelerinin Gıda Mühendisliği programları dâhil) ilgili puan türünde **En düşük 300 bininci**,
- **Öğretmenlik programlarına** yerleştirme işlemlerinde (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı dâhil) ilgili puan türünde **En düşük 300 bininci**,
- **Dış Hekimliği programlarına** yerleştirme işlemlerinde ilgili puan türünde **En düşük 80 bininci**,
- **Eczacılık programlarına** yerleştirme işlemlerinde ilgili puan türünde **En düşük 100 bininci** olmak gerekmektedir.

FEN BİLİMLERİ EĞİTİM KURUMLARI'NDA YAŞAM

Fen Bilimleri Eğitim Kurumları'na adım atan öğrenciler, eğitim-öğretim adına, her yönden desteklenecekleri bir sisteme de adım atmış olurlar. Öğrenciler, Rehberlik Birimi ile bireysel veya grup görüşmelerinde; etkili ders çalışma taktikleri alırlar, mesleki karar verme sürecinde kendilerini güvenli bir ortamda hissederler; kendisi, ailesi ve arkadaşlarıyla daha etkili iletişim kurma yollarını öğrenirler. Öğrenciler, yöneticilerle her türlü paylaşımda bulunurken aynı zamanda isteklerini de dile getirme fırsatını yakalamış olurlar. Öğrenciler, öğretmenleriyle gerek ders içi gerekse ders dışı faaliyetlerde akademik gelişimlerini gerçekleştirmeye çalışırlar.

Öğrenciler, Fen Bilimleri Eğitim Kurumları'nın ayırt edici ve öğretici sorulardan oluşan sınavlarında kendilerini görme fırsatı yakalayarak gelecekteki çalışmalarını şekillendirirler.



SINIF DEĞERLENDİRME TOPLANTILARI

Okullarımızda ve kurslarımızda her sınav dönemi sonunda, sınıf değerlendirme toplantıları yapılır. Kurum Müdürü yönetiminde yapılan toplantıya sınıf öğretmeni, ders öğretmenleri ve rehber öğretmen katılır.

Toplantıda öğrenciler tek tek değerlendirilir.

REHBERLİK BİRİMİ ÇALIŞMALARI

A. Başarı İzleme Çalışmaları

- Öğrencilere ders çalışma programı hazırlanması
- Öğrencilerle sınavlar sonrası bireysel görüşmeler yapılması
- Sınav kaygısı ve dikkat eksikliğiyle ilgili grup çalışmaları yapılması
- Etkin ders çalışmayla ilgili grup çalışmaları yapılması

B. Mesleki Rehberlik Çalışmaları

- Öğrencilere meslek seçimiyle ilgili envanter uygulanması
- Meslek ve Üniversite Tanıtım Günlerinin düzenlenmesi
- Üniversitelere gezi düzenlenmesi



C. Konferanslar

- Veli Tanışma Toplantısı
- Genel Veli Toplantısı
- Veli Konferansları
- Öğrenci Konferansları

D. Rehberlik Dersleri

- Sınav sistemi
- Ders çalışma teknikleri
- Sınavlar sonrası genel değerlendirme
- YKS başvurularında izlenecek yöntem
- TYT ve AYT'lerde izlenecek sınav stratejileri
- Sosyal medya bağımlılığı
- Meslek seçimi konusunda öğrencilerin bilgilendirilmesi
- Başarıda motivasyonun önemi
- Ders seçimi

E. Sosyal ve Kültürel Etkinlikler

- TÜYAP kitap fuarı gezisi
- Satranç turnuvası
- Masa tenisi turnuvası
- Bowling turnuvası
- Paintball turnuvası
- Sosyal ve kültürel etkinlikler (şehir içi, şehir dışı kültür gezileri)



F. Tercih Danışmanlığı Çalışmaları

Üniversite adaylarının tercih listelerini oluşturmak önemli ve stratejik bir çalışmadır. Fen Bilimleri Eğitim Kurumları Rehberlik Birimi her yıl olduğu gibi öğrencilerimize istatistiki çalışmalardan yola çıkarak en sağlıklı bilgilendirmeyi yapar ve tercihlerin oluşturulmasını sağlar.



G. Rehberlik Yayınları

- Velinin ve Öğrencinin Yol Haritası
- 2020'de Üniversiteye Yerleşen Bazı Adayların Net ve Başarı Sıraları
- Dikkat, Motivasyon ve Sınav Kaygısı
- Meslekler Rehberi
- Ders Çalışma Defteri
- “Onlar Başardı Sıra Sizde” Kitapçığı
- Öğrenci Bültenleri
- Veli Bültenleri

ÖĞRENCİLERİMİZ İÇİN KURALLAR



- Derse devam zorunludur. Milli Eğitim Bakanlığı'nın kuralları geçerlidir.
- Derse giriş için iki zil çalmaktadır. Birinci zil öğrenci zilidir ve ilk zille birlikte öğrenciler sınıfta yer almalıdır. İkinci zil ise öğretmen içindir ve öğretmenin derse başlamasını işaret eder.
- Öğretmen kendisinden sonra sınıfa giren öğrencileri sınıfa almaz. Öğrencinin derse girmesi için yönetimden "Derse giriş kağıdı" getirmesini ister.
- Öğrenciler derste olması gereken saatlerde kütüphanede, kantinde veya kurum içinde herhangi bir yerde bulunamazlar.
- Gün içinde izin isteyen öğrencilere, velileri ile görüşüldükten sonra (ancak velinin onayıyla) yönetim tarafından izin verilir.
- Öğrenci günlük programa göre defterini, gerekli kaynaklarını (Testler, kitaplar, vb.) yanında getirmekle sorumludur.
- Sınıf içerisinde su haricinde yiyecek ve içecek bulundurulmasına izin verilmez.
- Öğrenciler, sınıf içindeki davranışları bakımından arkadaşlarının öğrenme özgürlüklerini kısıtlayacak, ders dinlemelerine engel olacak ve dersin akışını bozacak davranışlarda bulunamazlar.
- Öğrencilerin kurum içinde herhangi bir yerde sigara içmelerine kesinlikle izin verilmez.
- Öğrenciler cep telefonu ile derse alınmaz. Derse girerken öğrencilerin cep telefonları toplanır, ders bitiminde öğrenciye verilir.

2020-2021 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI SINAV PROGRAMIMIZ

12. SINIF SINAVLARI

1. **Ders Başarı Sınavları:** İşlenen TYT ve AYT konularına paralel olarak öğrencinin başarısını ölçmeye yönelik sınavlardır. Bu sınavlarda TYT-AYT ayrımı yoktur. Uygulama tarihine kadar işlenen tüm TYT ve AYT konularını içerir.

<u>Sınav</u>	<u>Soru Sayısı</u>	<u>Süre</u>	<u>Sınav Sayısı</u>	<u>Uygulanacağı Grup</u>
Matematik	60	100 dk.	4	FM-TM
Fen	60	100 dk.	4	FM
Fizik	20			
Kimya	20			
Biyoloji	20			
Türk Dili ve Edebiyatı	60	100 dk.	3	TM-TS
Türkçe	20			
Edebiyat	40			
Sosyal Bilgiler	60	100 dk.	1	TM-TS
Tarih	25			
Coğrafya	20			
Felsefe	15			

2. **TYT Deneme Sınavları:** TYT konularıyla ilgili öğrencinin başarısını ölçen sınavlardır. TYT'lerde konu sınırı yoktur, geneldir. Ancak 1.yarıyılıda uygulanan TYT'lerde işlenen konuların ağırlıklı olmasına dikkat edilir.

<u>Sınav</u>	<u>Soru Sayısı</u>	<u>Süre</u>	<u>Sınav Sayısı</u>	<u>Uygulanacağı Grup</u>
TYT*	120	135 dk.	4	FM-TM-TS

* Öğrencilerin yalnızca TYT puanının hesaplanacağı AYT kısmının olmadığı sınavlardır.

3. YKS Deneme Sınavları: İki bölümden oluşan (TYT-AYT) sınavlardır. TYT'ler genel; AYT'lerin ise ilk 7 tanesi işlenen konulara paralel, son 8 tanesi ise geneldir.

<u>Sınav</u>	<u>Soru Sayısı</u>	<u>Süre</u>	<u>Sınav Sayısı</u>	<u>Uygulanacağı Grup</u>
YKS (TYT-AYT)	TYT: 120	135 dk.	15	FM-TM-TS
	AYT: 120	180 dk.	15	FM-TM-TS

- Eşit Ağırlık Puanı için yanıtlanması gereken AYT testleri: Matematik/ Türk Dili ve Edb./ Tar-1- Coğ-1
- Sayısal Puanı için yanıtlanması gereken AYT testleri: Matematik/ Fen
- Sözel Puanı için yanıtlanması gereken AYT testleri: Türk Dili ve Edb./ Sosyal-1 / Sosyal-2

12. Sınıf Online Konu Başarı Sınavları

Sınav	Soru Sayısı	Süre	Sınav Sayısı
Matematik	20	40 dakika	10
Geometri	20	40 dakika	7
Fizik	20	40 dakika	7
Kimya	20	40 dakika	7
Biyoloji	20	40 dakika	7
Türkçe	25	40 dakika	8
Edebiyat	25	40 dakika	6
Tarih	25	40 dakika	6
Coğrafya	25	40 dakika	6
Felsefe	25	40 dakika	6
Toplam			70

11. SINIF SINAVLARI

1. **Ders Başarı Sınavları:** İşlenen TYT ve AYT konularına paralel olarak öğrencinin başarısını ölçmeye yönelik sınavlardır. Bu sınavlarda TYT-AYT ayrımı yoktur. Uygulama tarihine kadar işlenen tüm TYT ve AYT konularını içerir.

<u>Sınav</u>	<u>Soru Sayısı</u>	<u>Süre</u>	<u>Sınav Sayısı</u>	<u>Uygulanacağı Grup</u>
Matematik	60	100 dk.	4	FM-TM
Fen	60	100 dk.	3	FM
Fizik	20			
Kimya	20			
Biyoloji	20			
Türk Dili ve Edebiyatı	60	100 dk.	2	TM-TS
Türkçe	20			
Edebiyat	40			
Sosyal Bilgiler	60	100 dk.	1	TM-TS
Tarih	25			
Coğrafya	20			
Felsefe	15			

2. **TYT Deneme Sınavları:** TYT konularıyla ilgili öğrencinin başarısını ölçen sınavlardır. TYT'lerde konu sınırı yoktur, geneldir. Ancak 1.yarıyılıda uygulanan TYT'lerde işlenen konuların ağırlıklı olmasına dikkat edilir.

<u>Sınav</u>	<u>Soru Sayısı</u>	<u>Süre</u>	<u>Sınav Sayısı</u>	<u>Uygulanacağı Grup</u>
TYT*	120	135 dk.	4	FM-TM-TS

- * Öğrencilerin yalnızca TYT puanının hesaplanacağı AYT kısmının olmadığı sınavlardır. 12.sınıflarla ortak uygulanan sınavlardır.

- 3. YKS Deneme Sınavları:** İki bölümden oluşan (TYT-AYT) sınavlardır. TYT'ler genel; AYT'lerin ise ilk 7 tanesi işlenen konulara paralel, son sınav ise geneldir. TYT'ler 12.sınıflarla ortaktır. AYT'ler ise 11. sınıfta işlenen konuları içermektedir.

Sınav	Soru Sayısı	Süre	Sınav Sayısı	Uygulanacağı Grup
YKS (TYT-AYT)	TYT: 120	135 dk.	8	FM-TM-TS
	AYT: 120	180 dk.	8	FM-TM-TS

- Eşit Ağırlık Puanı için yanıtlanması gereken AYT testleri: Matematik/Türk Dili ve Edb./ Tar-1- Coğ-1
- Sayısal Puanı için yanıtlanması gereken AYT testleri: Matematik/ Fen
- Sözel Puanı için yanıtlanması gereken AYT testleri: Türk Dili ve Edeb./ Sosyal-1 / Sosyal-2

11. Sınıf Online Konu Başarı Sınavları			
Sınav	Soru Sayısı	Süre	Sınav Sayısı
Matematik	20	40 dakika	6
Geometri	20	40 dakika	4
Fizik	20	40 dakika	4
Kimya	20	40 dakika	4
Biyoloji	20	40 dakika	4
Türkçe	25	40 dakika	4
Edebiyat	25	40 dakika	3
Tarih	25	40 dakika	2
Coğrafya	25	40 dakika	2
Felsefe	25	40 dakika	2
Toplam			35

10. SINIF SINAVLARI

1. **Ders Başarı Sınavları:** İşlenen konulara paralel olarak hazırlanan ve öğrencilerin her dersten ayrı ayrı başarısının ölçüldüğü sınavlardır.

<u>Sınav</u>	<u>Soru Sayısı</u>	<u>Süre</u>	<u>Sınav Sayısı</u>
Matematik	20	40 dk.	4
Türk Dili ve Edebiyatı	25	40 dk.	3
Fizik	20	40 dk.	2
Kimya	20	40 dk.	2
Biyoloji	20	40 dk.	2
Tarih	25	40 dk.	1
Coğrafya	25	40 dk.	1
Felsefe	25	40 dk.	1

2. **Genel Başarı Sınavları:** İşlenen konulara paralel olarak hazırlanan ve öğrencinin tüm derslerdeki ortak başarısının ölçüldüğü deneme sınavlarıdır.

<u>Sınav</u>	<u>Soru Sayısı</u>	<u>Süre</u>	<u>Sınav Sayısı</u>
Genel Başarı Sınavı	90	120 dk.	4

10.Sınıf

<u>Sınav</u>	<u>Soru Sayısı</u>
Türkçe	25
Matematik	25
Fizik	10
Kimya	10
Biyoloji	10
Tarih	5
Coğrafya	5
Felsefe	5

3. **TYT Deneme Sınavı:** Yıl sonunda öğrencinin TYT konularıyla ilgili başarısını ölçmek amacıyla uygulanan sınavdır.

9. SINIF SINAVLARI

1. **Ders Başarı Sınavları:** İşlenen konulara paralel olarak hazırlanan ve öğrencilerin her dersten ayrı ayrı başarısının ölçüldüğü sınavlardır.

<u>Sınav</u>	<u>Soru Sayısı</u>	<u>Süre</u>	<u>Sınav Sayısı</u>
Matematik	20	40 dk.	4
Türk Dili ve Edeb.	25	40 dk.	3
Fizik	20	40 dk.	2
Kimya	20	40 dk.	2
Biyoloji	20	40 dk.	2
Tarih	25	40 dk.	1
Coğrafya	25	40 dk.	1

2. **Genel Başarı Sınavları:** İşlenen konulara paralel olarak hazırlanan ve öğrencinin tüm derslerdeki ortak başarısının ölçüldüğü deneme sınavlarıdır.

<u>Sınav</u>	<u>Soru Sayısı</u>	<u>Süre</u>	<u>Sınav Sayısı</u>
Genel Başarı Sınavı	90	120 dk.	4

9. Sınıf

<u>Sınav</u>	<u>Soru Sayısı</u>
Türkçe	25
Matematik	25
Fizik	10
Kimya	10
Biyoloji	10
Tarih	5
Coğrafya	5

3. **TYT Deneme Sınavı:** Yıl sonunda öğrencinin TYT konularıyla ilgili başarısını ölçmek amacıyla uygulanan sınavdır.

2020-2021 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI TESTLERİN VE YAYINLARIN ÖZELLİĞİ

11. ve 12.SINIF

Konu Testleri

- İşlenen konuların kavratılması amacıyla hazırlanan testlerdir.

TYT Soru Fasikülleri

- TYT konularıyla ilgili her dersten ayrı ayrı hazırlanan fasiküllerdir.
- Her dersin TYT konuları kendi içinde bölümlere ayrılarak soru fasikülleri oluşturulmuştur. Örneğin, Türkçe 1. fasikül “anlam bilgisi”, 2. fasikül “dilbilgisi”...

YKS Soru Fasikülleri

- AYT konularıyla ilgili her dersten ayrı ayrı hazırlanan fasiküllerdir.
- AYT soru fasikülleri, her dersin konuları kendi içinde bölümlere ayrılarak hazırlanmıştır.

12. Sınıf YKS Konu Anlatım Fasikülleri

- Konu özeti, boşluk doldurma, çözümlü ve çözümsüz örnek sorular vb. uygulamaları içerir.
- Türkçe ve Tarih derslerinden konu anlatım kitapları hazırlanmıştır.

TYT Soru Bankaları

- Tüm TYT konularını içerecek biçimde her dersten ayrı ayrı hazırlanmıştır.

YKS Soru Bankaları

- Tüm AYT konularını içerecek biçiminde her dersten ayrı ayrı hazırlanmıştır.

9. ve 10.SINIF

Konu Testleri

- İşlenen konuların kavratılması amacıyla hazırlanan testlerdir.

Soru Bankaları

- Her dersten, o dersle ilgili tüm konuları içeren soru kitaplarıdır.

ERGENLİK DÖNEMİ

Zordur Ergen Olmak Bu Hayatta

Ergenlik, bireyin çocukluk kabuğunu kırarak yetişkinliğe adım attığı süreçtir. Tırtılın kelebeğe dönüştüğü gibi bir süreç...Tüm sancılar, sıkıntılar da bu değişimden kaynaklanır. O aslında hem biraz çocuktur hem biraz gençtir hem biraz yetişkin...



Kim olduğunu arayan,

Neyi sevdiğine karar vermeye çalışan,

Sürekli değişen duygularına ve değişen vücuduna alışmaya çalışırken

bir taraftan da nasıl insan olduğunu öğrenmeye çalışan,

Hayatı keşfetmeye uğraşırken bir yandan da geleceğini inşa etmeye çabalayan,

Tüm bunlar yetmezmiş gibi üstüne sınav stresiyle boğuşan bir kimsedir ergen...

Ergenlik, insanın gelişim dönemlerinden biridir. Ergen, çocukluk ve yetişkinlik arasındaki fiziksel, cinsel, sosyal açıdan gelişme ve değişime gösterir. Ergenliğin başlangıç ve bitiş zamanı ülkeye, coğrafyaya, kültüre, beslenmeye göre değişiklik gösterebilir. Bununla beraber genellikle 12-24 yaşları arası ergenlik dönemi olarak kabul edilir. Ergenliğin yaş sınırları oldukça geniş tutulmaya çalışılmıştır. Psikososyal olgunlaşma ile ergenliğin tamamlandığı kabul edilir.

Bu değişim ve gelişim sürecinde her şey değişirken ruh hâli, stres düzeyi, bakış açısı da değişir. Değişimin getirdiği stres de göz önünde tutulursa ergenin kimliğini ararken ait olmaya, dolayısıyla da en çok aileye ihtiyacı vardır. Bu sebeptendir ki bazen en çok aile ile çatışır.

Ergenlik her bireyde kendine özgü çizgisinde ilerleyen bir süreçtir. Her çocuğun ihtiyaçları, duyguları, sorunları ve baş etme yöntemleri farklı olacaktır. Bu yüzden ergenlikte anne babanın yapması gereken dinlemek ve gözlemlemek olacaktır. Yaşanan sıkıntıların çözümünde duruma göre ve çocuğa göre çözümler üretilmelidir. Böylece gerginlikler daha hızlı rahatlar, krizler daha hızlı çözülür.

Ergenin Evreleri

1. Ön Ergenlik Dönemi

(Kızlarda Ortalama 11-13 Yaş, Erkeklerde Ortalama 13-15 Yaş)

İlk değişimler ve en fazla fiziksel değişim bu evrede görüleceği için ön ergenlik süreci biraz daha sancılı geçebilmektedir. Bu dönemdeki ani değişikliklere aileler de hazırlıksız olabilirler.

Bu evrede ergenin ilgisi bedenine dönmüştür, yabancılaşma hisseder. Bilinçaltı korkuları ortaya çıkar, aşırı sinirlilik, nedensiz ağlamalar gibi ani duygu durumu değişiklikleri görülebilir. Bedenindeki değişime uyum sağlama, psiko-sosyal dürtü ve cinsel gelişimin getirdiği içsel çatışmalarla başa çıkmada çelişkili duyguları varsa da cinsiyet rollerini öğrenir. Henüz kemik ve kas koordinasyonu tam oturmadığı için sakarlıklar görülür.

Bu dönemdeki değişiklikler çocuğun ayna karşısında, banyoda fazla vakit geçirmesine, kapısını kilitlemesine, fazlaca mahremiyet istemesine sebep olabilir. Bu da aile ile arasında sıkıntıya yol açabilir. Çocuklarının çocukluktan çıkmaya başladığı bu dönem küçükler kadar anne babaları için de zor geçer çünkü o tanıdıkları çocuk gitmiş, yerine bambaşka davranışlar ve tepkiler sergileyen bir genç gelmiştir.

Ön ergenlikte ailelerin “Aniden hırçınlaştı.” “Artık bizi dinlemiyor.” gibi cümleler kullandığı görülmektedir.

Ebeveynler bu dönemde ortaya çıkan beklenmedik değişimleri kişisel algılamamalıdır. Bu davranış değişimleri çocuğun anne-babasını üzmemek için yaptığı kasıtlı eylemler değildir. Anne babası her kim olursa olsun çocuk bu tepkileri gösterecektir çünkü bu davranışlar çocuğun çocukluktan ayrılmak ve daha fazla özgürlük ve bağımsızlık içeren yolculuğa hazırlanmak için kendi sınırlarını denediği eylemlerdir. Kendini tanımaya ve anlamaya çalışıyordur. Bu noktada ebeveynlere öfke göstermesi çok normaldir çünkü kişinin öfkelenmediği ve karşı koymadığı birinden ayrışması kolay değildir.

Bu dönem çocukların zihinsel işlevleri de ciddi ölçüde değişir. Ön ergenlik dönemindeki birey daha kafası karışık, dağınık, dikkati dağılan, unutan, amaçsızca dolaşan ve eşyalarını kaybeden biri hâline gelebilir. Sorumluluk almak ve dikkatini sürekli bir şekilde bir şeye yöneltmek konusunda daha önce yetkin olan çocuk kendini kontrol etme becerilerinin bir kısmını kaybetmiş gibi davranmaktadır. Çünkü çocukluğu geride bırakırken daha önceden kendini kontrol etmek için kullandığı becerilerin ergenliğin karmaşık dünyasında yeterli olmadığını keşfeder. Bu, ortaokulun, ilkokul ile karşılaştırıldığında neden çocuklara daha zor ve ürkütücü görüldüğünü de açıklar.

Çocuk bu dönemde genel olarak olumsuz bir tavır sergileyebilir. Sık sık bir yerlere uzanıp sıkılmaktan şikâyet edebilir ve anne baba bir şey yapmasını istediğinde “çok yorgunum.” gibi tepkiler verebilir. Çocuk bu dönem ne istediğini bilmediği için böyle bir davranış sergiler. Bu durum çalışma ve motivasyon konusunda da böyledir. Genellikle kendini negatif enerjiye yönlendirir. Bir taraftan hedeflerinin olması, sorumluluklarının olması öte taraftan da bunları gerçekleştirecek pozitif enerjiyi bulamaması çocuğu iyice gerer. Ailenin olumlu tavsiye ve yönlendirmelerini sırf kendisine çocuk gibi davranılmasını istemediği için dinlemeyen ergen, bu tepkisini “olumsuz tavır” ile gösterir.

Bu aşama ebeveynlerin öfkeli, sabırsız, eleştirel ve cezalandırıcı olmaması gereken önemli bir dönemdir. Dahası bu dönem, çocuğa büyümenin getireceği zorluklarla baş etmek için yani kendi kendini yönetme, kontrol etme becerileri geliştirmede rehberlik etme zamanıdır.

Ebeveynler çocuklara bu karmaşıklığı yönetmek için gerekli zihinsel ve fiziksel organizasyon becerileri oluşturmada yardımcı olabilirler. Ona hatırlatmalar yapmak, kontrol ve organize etmek ve problem çözme becerilerini öğretmek önemlidir. Bu süreçte ne kadar pratik yapılır, ne kadar sabırlı olunur, süreklilik ve tutarlılık sağlanırsa gereken yeni beceriler o kadar hızlı öğrenilir.



Bu Dönemin Genel Özellikleri

Duygusal özellikler:

- Kişilik çatışmaları yaşar.
- Huysuzdur.
- Duygularını sözlü ifade yerine, davranışla göstermeyi tercih eder.
- Yakın arkadaşlar önem kazanır.
- Anne-babaya kaba davranır, hatta küçümser, eleştirir.
- Aynı zamanda çocukça davranışlar sergileyebilir.
- Arkadaş grubu ile aynı şeylerle ilgilenir, aynı müziği dinler, aynı tarz giyinir.
- Karşı cinsle ilişkisinde çekingen ve utangaçtır.
- Mahremiyet önem kazanır.

Bilişsel gelişim:

- Yakın gelecek için planlar yapmaya başlar.
- Soyut düşünebilmeye başlamıştır.

Fiziksel değişim:

- Boyu uzar, kilo alır.
- Vücutta ve yüzde tüylenme başlar.
- Vücut daha çok terler.
- Saçlar yağlanır.
- Cinsel uzuvlarda değişim yaşanır.
- Ses kalınlaşır, değişir.



2. Orta Ergenlik Dönemi

(Ortalama 13-15 Yaşlarından 17 Yaşa kadar)

Aileden uzaklaşma isteği duyan ergen, aynı zamanda anne-baba sevgi ve desteğine ihtiyaç duyma gibi çelişkili duygu durumları içinde olmaya devam eder. Yalnızlık ve güçsüzlük hissedebilir. Anne baba yetkisini zayıflatma ve onlara karşı çıkma davranışları görülebilir.

Aile dışında yeni sevgi kaynakları arar, arkadaşlıklar ve gruplar hayatında birincil önceliğidir. Bilişsel gelişim hızlıdır. Kendine ve başkalarına karşı eleştirel düşünce gelişir. Bu dönem uygunsuz davranışların gözlemlenme ihtimali artar. Özellikle de aile ile iyi ilişkiler kuramayan çocuklar, merkezini dış dünyaya çevirecekleri için yanlış kişileri ve davranışları model alabilmektedirler. Bu evrede sorumluluklarını bilme ve zevklerin peşinden koşma arasındaki kararsızlık, çatışmalara neden olabilir. Liseye geçiş süreci ve sınav stresi bu dönemi etkileyen diğer faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Gencin çalışma alışkanlığı, başarı algısı ve benlik saygısı burada şekillenen farkındalıklar olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişinin üzerinde okulun, toplumun ve ailenin beklentilerinin arttığı bir dönemdir. Bu sebeple beklentilerin arasına sıkışır ve gerginliği artabilir.

Gencin burada ailenin yardımına ihtiyaç duyduğu en temel konular:

Başarı kavramını doğru anlamlandırmak (ki hayatı boyunca tüm sınavlardaki başarı algısı doğru işlesin)

Sınav sürecinde emek ile sonuç ilişkisini doğru yapılandırmak,

Toplum beklentileri ile gencin isteklerinin nasıl dengeli yönetilebileceğini öğrenmek,

Özgüvenini nasıl kazanabileceğini öğrenmek,

Çalışma alışkanlığını nasıl verimli hâle getirebileceğini keşfetmek.



Bu Dönemin Genel Özellikleri

Duygusal özellikler:

- Görünüşüne çok önem verir.
- Anne-babası ile bağı azalmıştır.
- Yeni arkadaşlar edinmeye isteklidir.
- Karşı cinsle çekici gelmeyi önemser, flört dönemi başlar.
- Âşık olmak, tutku gibi duyguları deneyimler.
- Anne-babasının kendisine çok karıştığını düşünür.
- Kendisini çok iyi tanımaz, ya olduğundan daha iyi ya da daha kötü bir yerde konumlandırır.



Bilişsel gelişim:

- İlgi alanları oluşmuştur.
- Yaratıcılığını kullanabileceği ya da deşarj olabileceği aktivitelere yönelir.
- Dini, sosyal, felsefi birçok konuda değerlerini geliştirir.

Fiziksel değişim:

- Boyu uzamaya ve kilosu artmaya devam eder.
- Vücut daha çok terler.
- Saç ve deri daha çok yağlanır.

3. Son Ergenlik Dönemi

(Ortalama 18-20 Yaş)

Kimliğin tamamlandığı bu dönem, aileden kopma ve bağımsızlaşma, kendi kararını verip kendi seçimini yapma konusundaki çelişkileri azalır, daha bağımsızdır, daha az etki altında kalır.

Kimlik duygusunu geliştirerek kimliğini gerçekçi bir biçimde bulmuş olur. Cinsel çatışmaları azalır. Bu dönemde gelecek planları önem kazanır ve yoğunlaşır. Beraberinde üniversite sınavına giriş sınavının da etkisiyle toplum ve aile beklentileri artar. Dolayısıyla gencin kaygı düzeyi de artar. Dönemin en zor geçen kısımlarından biri de sınav hazırlığı yılıdır.

Meslek seçimi konusunda daha gerçekçi ve tutarlı olunan bu dönemde kendi ilgi ve yeteneklerini de daha gerçekçi tanımaktadır.

Bu Dönemin Genel Özellikleri

Duygusal özellikler:

- Kişiliği oturmaya başlamıştır.
- Fikirlerini sözel olarak ifade edebilir.
- Mizah duygusu gelişmiştir.
- İlgi alanları oturmaya başlar.
- Duygusal iniş çıkışı düzene girmeye başlar.
- Yaptığı işlerden gurur duymaya, yaptıklarının sorumluluğunu almaya başlar.
- Çevresini de önemser.
- Daha ciddi ilişkilere girer.
- Özgüveni daha gelişmiştir.

Bilişsel gelişim:

- Belli bir çalışma disiplini oluşturur.
- Geleceği konusunda daha net fikirlere sahiptir.
- Hedefler koyup aksiyona geçebilir.

Fiziksel değişim:

- Çoğu kız fiziksel gelişimini tamamlamıştır.
- Erkeklerde boy uzamaya, kaslar gelişmeye, vücut tüylenmeye devam edebilir.

ERGENLİKTE ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ

Sosyal gelişme için ergenin akranları ile beraber olmasına ihtiyacı vardır. İçinde bulunduğu arkadaş çevresinin değerleri ve dünya görüşü genç için çok önemlidir. Bazı durumlarda ergen, akran grubuna kabul edilmek için veya arkadaşları tarafından onay görmek için onların hareketlerini, tutumlarını benimser görünür. Ergenlerin arkadaşları ile ilişkileri, anne-babaları ile kuracağı ilişkilerden farklıdır.

Anne-baba ile çocuk arasında ebeveyn otoritesine dayalı bir ilişki vardır. Anne-baba yol gösteren, doğruları söyleyen ve karar verendir. Buna karşın akranlarla beraberlik farklı bir ilişkiyi gerektirir. Bu daha eşitlikçi bir sosyal teması gerekli kılar.

Akranlarıyla kurduğu ilişkide genç; sosyal ilişki kurmayı, güvenli davranış göstermeyi, kendi düşüncelerini ifade etmeyi, başkalarının fikirlerini hoşgörü ile karşılayabilmeyi öğrenir. Aynı zamanda ergen, aileden gelen değer yargıları ile arkadaşlarından gelen değer yargılarını birbirleri ile uyuşturma uğraşısı içindedir. Karşı cinsin kabul edici tavırlar içinde olması ve genci beğenmesi ergenin kendini değerli bir varlık olarak algılamasına ve karşı cinsle daha güvenli ilişkiler kurmasına yol açar. Arkadaşlarınca kabul göremeyen çocuk güvensiz ve kırgın olur. Hatta içine kapanabilir. Arkadaş grubunca itilme, arkadaş olmayı istediği akranları tarafından dışlanma, genci üzer. Gencin zekâ seviyesi, okul başarısı, fiziksel görünüşü, yetenekleri, duygusal olgunluğu da başkalarınca kabul edilme-benimsenme derecesini etkilemektedir. Arkadaşlarınca yeterince benimsenmeyenler, grubun etkisinde daha kolay kalabilir. Kendilerine güvenleri yeterince gelişmemiş gençler de arkadaşlarının telkinine daha açık olurlar. Örneğin ne kadar pahalı ne kadar kaliteli olursa olsun, arkadaşlarının beğenmediği bir kıyafeti asla kullanmazlar.



ERGENLİKTE SINAV HAZIRLIĞI

Sınavlar ülkemizin bir gerçeği olmakla birlikte çocukların en temel kaygı sebeplerinden biridir. Fakat sınav başarısı anne babaların veya çocukların değerini ölçmez. Çocuğun veya ebeveynlerinin başarısı veya başarısızlığı değildir. Sınavlar geleceğin tek belirleyicisi değildir. Sınavlar sadece öğrenmenin tam olup olmadığını ölçen ve bir üst eğitim kurumuna geçmeyi sağlayan araçlardır. Sınavlara daha gerçekçi yaklaşmak gencin de ailenin de bu süreci daha az stres ile atlatmasına yardımcı olacaktır.

Sınav sürecinde neler yapılabilir?

Huzurlu bir ortam yaratın. Her ailede zaman zaman olağan sayılabilecek tartışma ve uzlaşmalar olabilir. Olağan tartışmalar sağlıklı iletişimin de göstergesidir ancak tartışmaların huzuru bozacak düzeye gelmemesine özen gösterin.

Aileler bazen “Sen yapamazsın!” “Sen başaramazsın!” dediklerinde çocuklarının bunu hırs hâline getirip daha çok çalışacaklarını düşünüyorlar fakat birçok çocukta bu strateji işlemiyor. Hatta çocuk: “Ailem beni iyi tanıyor, onlar diyorsa bir bildikleri vardır, demek ki ben başaramam.” diyerek çalışma motivasyonlarını kaybediyorlar. Hedef düşürüyorlar.

Derse olan odağını birlikte değerlendirin. Ders dışındaki konularla fazla ilgileniyorsa bu kısıtlamalara beraber karar verin. Birlikte demokratik yöntemlerle çözüm üretin.



Sana güveniyorum ifadesini gereğinden fazla kullanmayın. Anne ve babaların “Sana güveniyorum.” cümlesini öğrenciler genelde “Senden bekliyorum.” şeklinde algıladıklarından bu ifadeyi sıkça kullanmak olumlu bir etki yaratmayabildiği gibi kaygıyı arttırabiliyor. Bunun yerine verdiği emekleri takdir etmek daha olumlu etki yaratacaktır.

Karşılaştırmalardan uzak durun. Motive etmek için çocuğunun başarısını yakın çevredeki diğer çocukların başarısıyla karşılaştırma eğilimidir. Başka çocuklarla değil kendileri ile kıyaslayın. Kıyaslamak çocuğunuzun kıyaslandığı kişiye olumsuz duygular beslemesine sebep olur.

Ya olmazsa sorusunu birlikte yanıtlayın. Gençlerin en büyük kaygı duyduğu sorulardan birisi de budur. Bu yıl üniversite olmazsa hangi alternatiflerin gündeme geleceği mutlaka önceden belirlenmelidir. Alternatifsizlik var olan olağan gerginlik ve kaygıyı, aşılması güç bir boyuta getirebilir. Her çocuk ya olmazsa fikri ile kendine göre bir savaş vermektedir. Kimisi umursamaz görünerek, kimisi aşırı düşünerek... Baş etme yöntemi ne olursa olsun her genç bu kaygıyı taşımaktadır.

Ders dışındaki konularda da sohbet edin. Eve gelir gelmez sınavın nasıl geçti diye sormak onu da sizi de yıpratır. Sürekli dersleri konuşan, başarıyı değerlendiren ailelerde çocuklar aile ile başka bir gündem paylaşamıyorlar. Bunun sonucunda çocuk ailesinin kendisini sevdiğini, ailesinin ona değer verdiğini unutup aile eşittir akademik başarı sorgusu algısına geçiyor.

Hobiler edinmesine yardımcı olun ve bunlarla ilgili konularda sohbet edin. Birlikte kaliteli vakit geçirmek için bir uğraşı bulmak onunla bağlarınızı güçlendirecek, iletişiminizi kuvvetlendirecektir.

ERGENLER NE İSTİYOR?

Bağımsızlık

Ergenlik dönemindeki neredeyse tüm gençlerin ebeveynlerinden ortak beklentisi özgürlüktür. Çünkü o esnada birey artık kabuğunu kırmış, kendi benliğinde ve kendi ekseninde var olmak istiyordur. Yetişkin dünyasına adım atacaktır. Bu yüzden tüm yönlendirmeler ve onu engelleyen tutumlar birey olma çabasına konulmuş bir engel gibi algılanır.

Elbette anne babalar gençlere sınırsız bir özgürlük alanı tanımamalıdır fakat kısıtlı ve limitli izinler vererek onların var olma çabasını desteklemeli, yavaş yavaş gerçek dünyada öz benliklerini oluşturmalarına imkân sağlamalıdır.

Diyalog

Gençler ailelerinden diyalog bekliyorlar çünkü onlar da sınırsız özgürlük diye bir şeyin olmadığını farkındalar, onlar da her istediklerini yapmanın gelecekteki amaçlarından vazgeçmek olduğunu biliyorlar. Bazen bu disiplini kendi başlarına yönetemeyebiliyorlar ve aileden bekliyorlar. Beklentileri ise bu uyarıların, disiplin tecrübelerinin diyalogla ve mantıklı nedenlerin açıklanarak onlara iletilmesi...

Dinlenilmek

Bazen rehberlik servislerine gelen gençlerin “sadece birisine anlatıp rahatlamak istedim.” dediğini duyuyoruz. Gençler kendilerini ifade etmek istiyorlar ve bir şekilde kendilerini dinleyecek birisini buluyorlar. Evde veya okulda kendilerini dinleyecek birini bulamazlarsa, onları dinleyen kişinin doğru kişi olduğundan emin olamıyoruz. Onu sadece ona odaklanarak dinlemek, gencin özgüvenini yükseltir, saygı duyulduğunu hisseder, var olma çabasının desteklendiğini bilir.

Sevilmek

Her canlı varlık gibi koşulsuz sevilmek istiyorlar. Ne yaparlarsa yaparlar, güvenecekleri, sığınacakları bir liman olmasını istiyorlar. Aile onlar için en temel limanlardan birisi fakat ailenin onların başarılarını da hatalarını da kabul etmesini bekliyorlar. Tıpkı onların ailelerini her koşulda kabul edip sevdikleri gibi...

Saygı Görmek

Saygı görmek tüm insanların karşı taraftan ilk beklentisidir. Saygı göstermek karşısındaki varoluşunu kabul etmektir. Gençler de herkes gibi saygı görmek, var olduklarının kabul edilmesini istiyorlar. Size tuhaf gelen gürültülü müzikler dinlese, size tuhaf gelen kıyafetler giyse, piercing yaptırsa bile saygı görmek istiyorlar. Bununla birlikte seçimlerine saygı duyulmasını istiyorlar. Özellikle de meslek seçimi konusundaki tercihlerine saygı duyulmasını istiyorlar. Her ne kadar hayat tecrübeniz onlara göre daha fazla da olsa, onlar için en iyisini istiyor da olsanız bu hayat onlara ait.



Destek Görmek

Onun önemseydiği, dert ettiği ve hayatının bir parçası olan konularla, ilgileri ve arkadaşlarıyla siz de ilgilenin. Yeni girişimlerini, yeni arkadaşlıklarını destekleyin. Arkadaşlarını tanımaya çalışın, onunla birlikte yeni şeyler öğrenin.

Eleştirilmemek

Ön yargılarla savaşımadan kendilerini ifade etmek istiyorlar. Arkadaşlarla, öğretmenlerle özellikle de aile ile iletişim kurmak en büyük ihtiyaçları arasında fakat yargılanmaktan korkuyorlar. Özgürce, hafife alınmadan kendilerini ifade etmek istiyorlar.

Güvenilmek

Çocuklar güvenilmek istiyor. Örneğin sorumluluk almak istiyorlar. Bir şeyler başarmasına müsaade edebilirsiniz. Ayrıca sizin için önemli olduğunu hissetmesini sağlayın. Sizin ona güvenmeniz, gencin de kendine güvenmesini sağlayacağı için özgüveni açısından ciddi fayda sağlayacaktır.

ERGENLİKTE AİLENİN ROLÜ

Anne babaların bu süreçte kullandığı anahtar kavram denge olmalıdır. Sevgi ve disiplini dengelemek... En başta belirtildiği üzere bu süreçte en çok aileye ve ailenin sevgisine, sıcaklığına, ailenin vereceği ait olma hissine ihtiyaç duyarlar. Ailelerin en sık yaptığı hatalardan birisi de olumsuz davranışların aslında bir yardım çağrısı olduğunu yadsımadır.

Örneğin hırçınlaşan evdeki eşyalara zarar veren bir çocuğun öfkesinin altında ilgi isteği yatıyor olabilir. Okulda çok konuşan bir çocuk evde yeterince dinlenmediği için kendini ifade etmeye çalışıyor olabilir. Sürekli yeni ve pahalı kıyafetler isteyen bir çocuk arkadaşlarının gruba kabul edilme-ye çalışıyor olabilir. Bu tarz durumlarda çocuğu iyi gözlemleyip nedenini onunla birlikte anlayış ve sabırla bulmaya çalışmak sizi daha sağlıklı çözümlere götürecektir.

Diğer taraftan çok sevdiğiniz için çocuğun her istediğini yapmasına izin vermek onun disiplin anlayışını ciddi şekilde zedeleyecektir. Bu yüzden takibi elden bırakmadan gerekli yerlerde müdahaleleri daha yumuşatarak sürdürmek gencin hata payını azaltmış olur. Böylece sevgi ve disiplin dengesi bozulmadan daha sağlıklı, daha yaratıcı ve üretken bir ergenlik süreci geçirilebilir.

İlk kez iki tekerlekli bisikleti sürmeyi öğrenen bir çocuğu düşünelim. İlk önce bisikletin selesini bir süre tutarsınız da çocuk dengeye kavuşunca bırakırsınız ya... Çocuk artık farkında olmasa da kendi başına ilerliyordur. İşte ergenlikte anne babalar da tam bu noktada durmalıdır. Gençlerin sizin vereceğiniz o ilk dengeye ve sizin orada olduğunuzu bilmeye ihtiyaçları var. Fakat direksiyon hâkimiyeti kendilerinde olacak ve pedalları da kendileri çevirecekler...

Bu dönemin zorluklarıyla nasıl başa çıkabilirsiniz?

Üstünüze alınmayın. Bağımsızlık istediklerini biliyoruz. Bunun için anne babadan uzaklaşmaları, eskisi gibi davranmamaları normal. Kişisel algılamayın. Bu kabalık, bu kabadayılık, bu uzak ve soğuk davranışlar sizi hedeflemiyor; sadece biyolojik kökenli.

Fırsatları görün. Beyinde henüz her şey yerli yerine oturmamış, bağlantılar henüz yerleşmemişken, yani yetişkinliğe henüz adım atılmamışken bazı olumsuz davranışları geri çevirmek için de bir fırsat var demektir.

Enerjilerini yararlı faaliyetlere kanalize edin. Bu dönemdeki aşırı heyecan ve tutku hâlini müzik, tiyatro, dans, spor gibi yararlı faaliyetlere yönlendirilebilir. Hatta bu faaliyetlerin bir kısmına anne babalar da katılırsa aynı zamanda kaliteli vakit geçirilmiş olur ve iletişim bağları daha da güçlenir.

Davranışlarını genelleştirmeyin. Onları eleştirirken “Sen böylesin iştel!”, “Senden adam olmaz!” tarzı cümlelerle, anlık ruh hâlleri ile onları yargılamayın. Davranışın kendisini analiz edin. Davranışa odaklanın.



Mahremiyetine saygı duyun. Kendilerine özel bir hayatları olduğunu unutmayın. Telefonlarını karıştırmak, konuşmalarını gizlice dinlemek size olan güvenlerini yitirmelerine sebep olur. Ayrıca özel hayatlarına saygısızlıktır. Her şeyi bilmek zorunda değilsiniz. Gizliliklerine saygı gösterin. Bununla birlikte nereye gittiklerini, ne zaman döneceklerini, kimlerle olacaklarını sormanız da doğal. Bu, hem güvenlik açısından gerekli hem de onlarla ilgilendiğinizin bir göstergesidir.

Önemli konularda müdahale edin. Her şeye müdahale ederseniz, önemli konulardaki müdahalelerin değerini düşürebilirsiniz. Siyah oje sürmenin, değişik müzikler dinlemenin, saç uzatmanın, küpe takmanın kimseye zararı yok. Çoğunlukla da geçici hevesler. Her hareketine karışır, müdahale ederseniz, sıra sigara ve alkol gibi daha ciddi ve zararlı alışkanlıklara geldiğinde çocuğunuz sizi dinlemeyi bırakmış olabilir.

Değişimleri dikkatli gözlemleyin. Ergenlikte davranış değişikliği normal, ama çok uzun sürerse bir sorun olabilir. Aşırı kilo alma ya da kilo verme, uyku sorunları, arkadaş çevresinde ani değişiklikler, içine kapanma, sık sık devamsızlık yapma, okul başarısındaki ani düşüş, alkol, sigara gibi durumlara karşı dikkatli olun. Uygunsuz davranışlar bir buçuk iki ay sürüyorsa, profesyonel yardım almakta fayda olabilir.



Değer verdiğinizi gösterin. Çocuğunuzla asla dalga geçmeyin, başkalarının önünde küçük düşürmeyin, alaycı olmayın. Bir yetişkine davrandığınız gibi davranın. Fikirlerine saygı gösterdiğiniz belli edin. Ona bazı konularda danışın. Başarılarını kutlayın, onunla gurur duyduğunuzu ifade edin. Bunları yapmanın bir maliyeti yok ama sağlıklı bir ilişki için getirisi çok. Özellikle de sınav hazırlık yıllarında çocuğunuz akademik başarıdan bağımsız biçimde ona değer verdiğinizi hissetmeye ihtiyaç duyar.

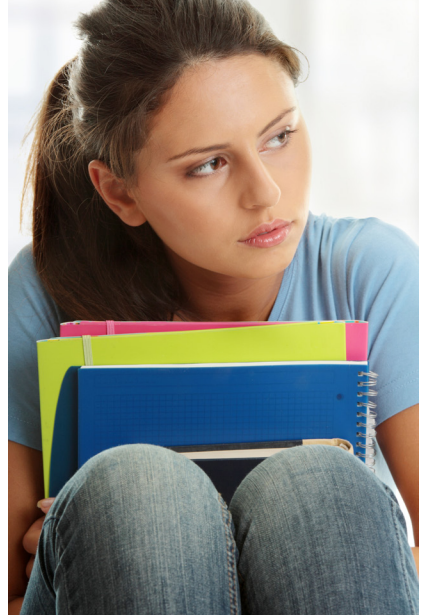
Çocuklarınızın arkadaşlarını tanıyın. Mümkünse evinize davet edin, birlikte nasıl zaman geçirdiklerine bakın. Her yaptıklarına dahil olarak değil tabii ki... Çocukların aileleriyle iletişimde olmak da faydalı olabilir.

Koşulsuz sevin. Hayat onlar için zaten çok ürkütücü ve zor. Dışardan umursamaz görünebilirler ama öyle değiller. Onları sevdiğinizi kendi yönteminizle gösterin. Sarılarak mı gösterirsiniz, seni seviyorum mu dersiniz, en sevdiği tatlıyı mı yaparsınız; o size kalmış. Sevgiyi göstermenin bin türlü yolu var. Ne olursa olsun onu sevdiğinizi ve yanında olduğunuzu hissettirin. Ne kadar büyük bir fark yarattığını tahmin edemezsiniz.

Davranışı değiştirmek için olumlu disiplin anlayışını kullanın. Çocuğa verdiğiniz tavsiye konusunda ona örnek olmalı, davranışı doğru şekilde kazanırsa destek olmalı, takdir etmelisiniz. Örneğin, kendiniz kitap okumadığınız sürece çocuğunuza kitap oku demenin bir faydasını göremeyeceksiniz.

Sakin kalmaya çalışın! Bağırıp çağırmak kimseye fayda etmeyeceği gibi en çok size zarar verir. Kendinizi rahatlatan faaliyetler her neyse, bunlara zaman ayırmaya çalışın. Kendinizi de ihmal etmeyin. Siz de bir hobi edin, fiziksel egzersizler, nefes egzersizleri yapmak, yoga yapmak, meditasyon yapmak, yemek kursuna gitmek... Seçim sizin ama mutlaka siz de rahatlayın.

Sevgili anne babalar ergenlik süreci mutlaka sona erecek, unutmayın ve rahatlayın.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- Çevresindekilere ekran karşısında geçirdiği zaman hakkında yalan söylemek.
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- İnsanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.
- İnternete girmek için yemek öğrenlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- Bilgisayar ve telefondan uzak kalındığında gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.
- Kişisel ve sosyal aktivitelerden uzaklaşmak.
- İnternet arkadaşları dışında arkadaşlık kuramamak, sosyalleşememek.



Bağımlılığı Kontrol Altına Alma Yöntemleri

- İnternet kullanımını yasaklamayın, çünkü internet çoğu gencin sosyal hayatının önemi bir parçasıdır. Bunun yerine günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
- Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.
- Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın. İnternet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.
- Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.

Çocuk ve Ergenlerde Bağımlılığı Önleme

2 yaşından küçük çocukların internet, tv, akıllı telefon ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir.

İnternet kullanımı ilköğretimin ilk 4 yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük 45 dakikayı geçmemelidir. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat kullanım uygundur. Lise çağında da günlük 2 saat yeterlidir.

Teknoloji Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar

Fiziksel Şikâyetler

- Gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Elde uyuşukluk
- Halsizlik
- Bilgisayar başından kalkınca titreme, terleme

Sosyal Alanda Görülen Şikâyetler

- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel sorunlar, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık

- Uyku bozuklukları
- Yemek yememe
- Aktivitelere azalma
- İnternet arkadaşları dışında izolasyon



Ne Yapmalı?

- Çocuklarınızı sanal ortamlar yerine doğal aktivitelere yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyerek onu yeni arkadaşlıklar kurması konusunda cesaretlendirin.
- Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
- Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
- Çocuğunuzun, uzun süre bilgisayar kullanımını engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımını alın.

Ne Yapmamalı?

- Akıllı telefon/tablet vb. araçları çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.
- Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın. Size katılmasını sağlayın.
- TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.

EĞİTİMDE UYUM SÜRECİ

İnsanoğlu her duruma uyum sağlayabilen bir varlıktır. Özellikle de gençler, çok daha hızlı uyum sağlama yeteneğine sahiptir. Bu özelliği sayesinde insan tüm dünya tarihi boyunca her şeye rağmen hayatını sürdürmeyi başarabilmiştir.

Covid-19 ile birlikte insanoğlu bir değişim sürecine girdi. Maske, hijyen, sosyal mesafe kavramları önem kazandı.

Hayatın en temel kurumlarından olan eğitim kurumları da değişime uğradı. Online ders, online sınav, eba gibi birçok uygulama öğrenciler, veliler ve öğretmenler tarafından tecrübe edildi.

Hem eğitimin hem de okulların dinamikleri çok hızlı değişti, değişmeye de devam ediyor. Aniden karşılaştığımız tüm toplumsal değişikliklerde olduğu gibi eğitimde de yaşanan bu süreç nedeniyle boşluklar ve belirsizlikler oluştu. Peki, tüm bunlara rağmen bu süreçte kimler çözüm üretebiliyor? Tabii ki sürece hemen uyum sağlayabilen, hızlı karar alabilen, durumu tüm gerçekliği ile kabul eden, pozitif düşünmeye çalışan, her durumda yol almayı hedefleyenler başarılı oluyor.



Belirsizlikler ve sürecin gidişatı kaygıları beslerken, aileler bu sürece nasıl en iyi şekilde uyum sağlayacak?

- Ebeveyn olarak eğitimin bir sonuç değil bir süreç olduğu vurgulanabilir.
- Sakinliği korumak için aile olarak sürece uyum sağlandığı hissettirilebilir.
- Motivasyonları yükseltici sohbetler yapılabilir.
- Ailenin empati kurduğunu belirten cümleler duymak öğrencilere iyi gelebilir.
- Ailece kaliteli zaman geçirilebilir. (Ders ve gündem dışındaki konularda sohbet etmek, birlikte sofrta hazırlamak vb.)
- Aile toplantılarında öğrencilerin eğitim hayatlarına ilişkin değişiklikler, endişeler konuşulup alınabilecek önlemler, alternatifler birlikte değerlendirilebilir.
- Anne babalar tarafından sık sık çocuklarını koşulsuz sevdiklerini hatırlatan mesajlar verilebilir.
- Süreçte öğrenci iyi gözlenmeli ve gerek duyulduğunda uzman desteğine başvurulmalıdır.

Bunların yanında yüz yüze eğitimin de kısmi veya tam zamanlı olarak devam ettiği süreçlerde öğrencilerin pandemiye karşı alacağı önlemler konusunda aile ve okul işbirliği çok büyük bir ihtiyaçtır.

Bu noktada aileler tarafından öğrencilere;

- Maske takmanın önemi,
- Öğretmenleriyle ve arkadaşlarıyla sosyal mesafe kuralına uymanın önemi,
- Yüze ve gözlere el sürmemenin gerekliliği,
- Elleri yıkamanın, dezenfektan kullanımının önemi hatırlatılmalıdır.

Ailelerin, eğitim kurumları ile aynı dili konuşmaları son derece önemlidir.

Unutulmamalıdır ki pandemi geçici bir süreçtir. Eğitim ise geleceğin yatırımı...

Şu an içinde bulunulan şartlara odaklanıp, sürecin hangi duyguyla yönetileceğine karar vermek geleceğimizi şekillendirecektir. Fen Bilimleri ailesi olarak geleceğinizi önemsiyor ve bu süreçte profesyonel desteğimizle yanınızda olduğumuzu bilmenizi istiyoruz.