



KARABİSTAN MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ REHBERLİK BÜLTENİ

Sayın Velim,



Günümüzde, internet ve teknoloji hayatımızın her alanında sıklıkla yer alan ve hayatımızı kolaylaştıran öğeler olarak yer alıyor. Özellikle son dönemde yaşadığımız salgın ve deprem durumları sebebiyle hem bizlerin hem de öğrencilerimizin teknoloji kullanımımız arttı. Hepimizin sıklıkla kullandığı, pek çok şeyi internet aracılığıyla yaptığı ve neredeyse tüm bilgilere internet aracılığıyla ulaştığı bir dünyada yaşıyoruz. Hatta öyle ki, çoğu arkadaşımızla yalnızca internet üzerinden haberleşmeyi yeterli buluyoruz. Ancak zaman içerisinde, teknolojinin de hızla gelişmesiyle beraber teknoloji kullanımı ile ilgili bir risk ortaya çıktı. Bu risk “Teknoloji Bağımlılığı” olarak adlandırılmaktadır.

“Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsu bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir” * Kişi teknolojiden/internetten uzak olduğunda kendini mutsuz hisseder, yoksun kaldığında aşırı sinirlenir ve saldırganlaşabilir. Bağımlılığın belirtileri incelendiğinde; kişinin planlanandan çok teknolojik aletler başında kalması, zamanın büyük çoğunluğunu teknolojik aygıtlarla oynayarak veya onları düşünerek geçirmesi, teknolojinin sorumlulukların yerine getirilmesini engellemesi olarak görülebilir.

Sorumluluk kazandırma yetişkinlerin çocuk yetiştirirken en çok zorlandıkları alanlardan biridir. Özellikle ergenlik dönemindeki bireyler tam olarak ne çocuk ne de yetişkin olmadıkları için üstlerine düşenlerin ne olduğu konusunda zaman zaman çatışmalar yaşanabilir. Teknoloji kullanımı konusunda kendi kararlarını kendi verebileceğini, o ne zaman ne kadar oynayacağını bildiğini, artık çocuk olmadığını iddia edebilir. Özellikle son dönemde yaşanan salgın süreciyle öğrencilerimiz normalin çok üzerinde ekran başında vakit geçirebilir ve kendi kontrollerini sağladıklarını ifade edebilirler. Arkadaşları ile de yüz yüze görüşme sağlayamadıkları için sıklıkla teknolojik aletler üzerinden görüşebilir, hatta zaman zaman sanal arkadaşlıklara da yönelebilirler.



Ergenlik dönemindeki bireyler için sanal dünyadaki varlıkları ve kimlikleri de oldukça önemlidir. Normal hayatları yerine sanal varlıklarının nasıl görüldüğü ile ilgili normalin üzerinde vakit harçayabilirler. Öncelikle bilmemiz gereken yaşanan tüm bu durumların normal olduğudur. Yaşadığınız durumları pek çok ergen bireyin ailesi yaşıyor. Bu noktada yapılması gereken onların da büyüdüğünü unutmadan ortada bir noktada buluşabilmektir.



-Çocuklarımızın arkadaşları ile görüntülü görüşmesine izin vermek gerekir ancak kimlerle görüştüğü bilgisini size vermesini isteyin.

-Online eğitim sürecinde zaten ekran başında süre geçiriyorlar ancak sosyal medyada vakit geçirmek, dizi izlemek veya oyun oynamak onların hayatı için oldukça normal.

Birlikte konuşarak ortak bir ekran başında vakit geçirme süresi belirleyebilirsiniz.

- Ekran başında geçirdikleri süreyi daha verimli geçirebilmeleri için çeşitli üniversitelerden online dersler alabileceklerini veya müzeler gezebileceklerini, çeşitli kütüphanelerin ücretsiz erişime açtığı kitapları indirebileceklerini söyleyebilirsiniz.
- Siz de teknoloji kullanımı konusunda sıkıntı yaşıyorsanız ailecek teknoloji detoksu yapmayı değerlendirebilirsiniz.

Teknoloji kullanımı konusunda sürekli çatışma yaşıyor ve öğrencilerimiz ile ortak bir noktada buluşamıyorsanız bu konuda rehberlik servisinden destek alabilirsiniz. Normalin dışında günler yaşadığımız şu süreçte hem sizlerin hem de öğrencilerimizin günlük bir rutin oluşturamaması oldukça doğal. Ancak hep beraber atacağımız adımlar içinde bulunduğumuz durumu daha rahat geçirmemizi sağlayacaktır.

Rehberlik Servisi

MESLEK SEÇİMİNDE EBEVEYN ROLÜ

Sayın Velim,

Hayatımızda vereceğimiz en önemli kararların başında hangi mesleğin seçileceği yer alıyor. Doğru mesleği seçmek tüm hayatı etkileyecek bir karar. Bu kararı da lise dönemi içerisinde gerek akademik becerilerimiz gerekse ilgi ve yetenekler doğrultusunda vermek gerekiyor. Ancak bu noktada siz anne babalarımızın rolü de öğrencilerimizin geleceğini şekillendirmek için oldukça kritik. Çünkü kimi zaman anne babayla yaşanan çatışmalar öğrencileri yanlış meslek seçimlerine yönlendirebiliyor.



Doğru meslek seçiminin temelinde kişinin kendisini iyi tanıması ve ilgi ve yeteneklerinin farkında olması yatmaktadır. Bu sebeple 4 yıl boyunca rehberlik servisi tarafından çeşitli çalışmalar yürütülmekte. Öğrencilerimizin kendilerini tanıması, ilgi ve yeteneklerini keşfetmesi için çeşitli ölçekler uygulanmakta ve bu sonuçlar öğrenciler ile paylaşılmakta. Aynı zamanda ders içi aktiviteler de yapılmakta ancak bununla beraber öğrencilerimizin kendi kendilerini doğru analiz etmeleri işin en önemli boyutudur. Yapılan ve yapılacak tüm çalışmaların önemini farkında bulunarak katılım sağlamaları, kendileri ile paylaşılan çeşitli linkleri ve internet sayfalarını takip etmeleri ve özellikle 12. Sınıf sürecine kadar şimdiden incelenmeye başlanan meslekler/üniversiteler/ücret dağılımları ile ilgili grafikleri sık sık değerlendirmeleri kendilerini doğru bir meslek seçimine yönlendirecektir.

Yetenek bir kişinin bir şeyi öğrenme gücü, öğrenebilme kapasitesidir. Her yetenek çok çalışmayla geliştirilebilir ancak bazı yetenekleri kazanmaya doğuştan daha meyilli olabiliriz. İlgiler ise yapmaktan hoşlandığımız, çeşitli durumlar karşısında bile genelde yapmayı tercih edeceğimiz faaliyetleri gerçekleştirirken bizi yönlendiren bir iç uyarandır. Bu sebeple ilgi ve yeteneklerin doğru bir şekilde keşfedilmesi doğru meslek seçimi açısından oldukça önemlidir.





Anne babalar olarak öncelikle öğrencilerimizin akademik becerilerinin ve ilgilerinin farkında olmak bu sürecin daha doğru değerlendirmesini sağlayacaktır. Örneğin matematik fizik, kimya gibi dersleri sevmeyen ve yapamayan bir öğrencinin herhangi bir mühendislik alanında okumasını istemek gerçekdışı bir beklenti olacaktır.

Ancak bununla beraber yalnızca akademik beceriler doğru meslek seçiminde tek kriter değildir. Öğrencilerimizin ilgi ve yeteneklerinin ne olduğu da meslek seçiminde önemli bir rol oynar. Örneğin bir öğrencinin sayısal dersleri iyi olabilir ancak hukuk okumak veya siyasete atılmak isteyebilir. Yine bu noktada yalnızca akademik olarak bir şeyin yapılabilir olması kesin yapılması gerektiği anlamına gelmez.



Öğrencilerimizin meslek seçimi aşamasında yapılacak en doğru şey onlarla ortak bir karara varmak ve meslek konusunda birkaç alternatif belirlemektir. Üniversiteye hazırlık ve meslek seçimi konusunda “Önce bir puanı alalım gerisini sonra düşünürüz” algısı yanlış bir algıdır. Çünkü kişi eğer hangi mesleği/meslekleri seçeceğine henüz karar vermemişse iki ay içerisinde yapacağı seçim onu istemediği noktalara ulaştırabilir. Bu yüzden 4 yıllık lise sürecinin meslek seçimi açısından çok iyi değerlendirilmesi gerekir.

Öğrencilerimiz ile ortak belirlediğiniz meslekler sonrasında öğrencilerimizin bu meslekleri yürüten kişiler ile bir araya gelmelerini ve meslek hakkında o kişilerden bilgi almaları çok daha sağlıklı sonuçlara ulaşmalarını sağlayacaktır. Öğrencilerimiz meslek sahibi kişiler ile konuşurken onlara şu soruları yöneltmelerini söyleyin;

- ✚ Bu mesleğin olumlu ve olumsuz tarafları ne?
- ✚ Çalışma şartları nasıl?
- ✚ Ücret dağılımı ve iş bulma olanakları nasıl?
- ✚ Ayrıca bir eğitim alınması gerekiyor mu?

Dersler içerisinde bu konu başlıklarının her biri ele alınıyor ancak sizler için de belirleyici olması açısından bu ana başlıkları kullanabilirsiniz.

Başta da belirttiğimiz gibi meslek seçimi hayatta verilecek en kritik kararlardan biridir. Ancak bu kararları alırken aile olarak yapılması ve yapılmaması gereken bazı durumlar var. Bu durumlar gerçekleştiği takdirde öğrencilerimiz bu çatışmalar sebebiyle yanlış bir üniversite veya meslek seçiminde bulunabilir. Örneğin:



- ✚ Öğrenciyi kendinizle veya başka arkadaşlarıyla kıyaslamak. “Ben senin yaşındayken matematiğim çok iyiydi, senin de iyi olması lazım” veya “Ayşe Hanımın oğlu sınava ilk girdiği sene derece yaptı senden de aynısını bekliyorum” gibi.
- ✚ Kendinizin ideallerini çocuğunuza yansıtmak “Ben senin hep doktor olmanı hayal etmiştim” veya “Annen de ben de Boğaziçi mezunuyuz sen de oraya gitmelisin” gibi.
- ✚ Kendi becerileri, ilgileri ve yetenekleri dışında bir mesleğe yönelmesini istemek. “Yabancı dilinin çok iyi olduğunu biliyorum ama bence tercüman yerine mühendis olmalısın” gibi.



Bu tarz durumlar ile özellikle 12. Sınıf sürecinde karşılaşabilirsiniz. Peki bu süreci daha sorunsuz atlatmak için ne yapılmalıdır?



Serkan Altunigne © www.komikaze.net

- Öğrencinin ne istediği ile ilgili ortak bir karar alınarak seçmeyi düşündüğü mesleğin artı ve eksileri değerlendirilebilir.
 - Kendisinin farkında olmadığı ancak sizin ve okulunuzun gözlemlediği iyi olduğu alanlar ile ilgili yönlendirilebilir.
 - İlgi ve yeteneklerini kullanabileceği farklı meslek dalları olabileceği yalnızca bilindik meslekler ile sınırlı kalmayabileceği, yeni fırsatlara açık olunabileceği paylaşılabilir.
 - Öğrenci ile birlikte okul dışında gerçekleşen üniversite fuarları ve kariyer günleri takip edilebilir.
 - Kullanabiliyorsanız kişisel bağlantılarınız kullanılarak öğrencilerimizin seçmeyi düşündükleri meslek elemanlarının iş yerlerinde birkaç saat geçirmelerini sağlanabilir.

Önümüzde öğrencilerimizin doğru mesleklerini belirlemesi için zaman var ancak doğru meslek seçiminin hayatın en önemli kararlarından biri olması sebebiyle bu sürecin etkin bir şekilde değerlendirilmesi oldukça önemli. Rehberlik çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen etkinlikler siz velilerimizin de desteğiyle daha anlamlı olacaktır.

Rehberlik Servisi

Kaynakça

<https://docplayer.biz.tr/57504044-Ozel-seymen-egitim-kurumlari-egitim-ogretim-yili-rehberlik-bulteni-meslek-seciminin-onemi.html>

<http://www.antalyapsikiyatri.com/aile-evilik-ve-cift-sorunlari/meslek-seciminde-ailenin-rolu>

<https://docplayer.biz.tr/25766249-Meslek-secimi-surecinde-ailenin-rolu.html>

ERGEN ANNE BABASI OLMAK

Sayın Velim,

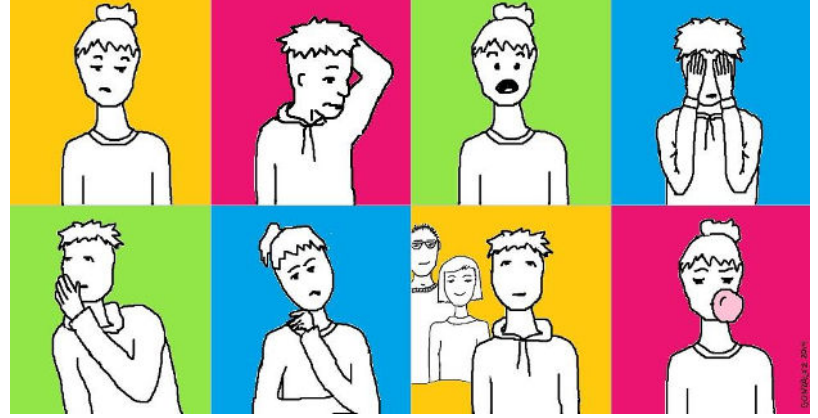
Ergenlik dönemi oldukça karmaşık bir dönemdir. 12-14 yaş dönemi erinlik, 15-20 yaş dönemi



ise ergenlik olarak nitelendirilir. Kız ve erkek bireyler ergenliğin fiziksel, bilişsel ve psikolojik belirtilerini farklı yaşlarda ve farklı yoğunluklarda yaşarlar. Fiziksel olarak büyüyen ancak ruhsal olarak hala çocuk olan ergenler yeni bedenlerine adapte olmakta güçlük çekerken kimi zaman bedensel özelliklerinden memnun olmayabilir. Dış görünüşüyle fazlaca uğraşabilir. Aynanın karşısında saatler harcayabilir, saçına yeni bir şekil vermeye çalışabilir, saçını boyatmak isteyebilir, piercing taktırmak veya dövme yaptırmak isteyebilir. Ergenlik döneminin bir kimlik arayışı dönemi olduğu ve tüm bu süreçlerin normal olduğu unutulmamalıdır.

Fiziksel değişimlerle beraber bilişsel ve psikolojik olarak da ergenler yoğun bir değişim sürecine girerler. Önceden çok iyi tanıdığımızı düşündüğünüz çocuğunuz bir anda size yabancı biri gibi gelebilir, bir senede 180 derece dönmüş gibi hissedebilirsiniz.

Ergenlik dönemi bazı yazarlar tarafından “ikinci doğum” olarak nitelendirilir. Oldukça zorlu bir süreçtir ve bireyin kendini yeniden keşfetmesine, kendi doğrularını ve hayat felsefesini oluşturmasına dayanır. Bu yüzden ergenler her gün bir önceki güne kıyasla daha farklı davranabilir, farklı görüşleri benimsiyor olabilir ve farklı şeylerden hoşlanabilir. Örneğin bir gün metal müzik dinliyorsa diğer gün klasik müziğe geçiş yapabilir. Ergenlikteki değişimler bu kadar keskin ve keskin olduğu kadar da normaldir. Yukarıda bahsettiğimiz gibi bu bir kimlik arayışı dönemidir.



Özellikle son dönemde yaşadığımız salgın süreci sebebiyle çocuklarımızla normale kıyasla çok daha fazla bir arada vakit geçirdiğiniz için yaşanan çatışmalar artmış veya toleransınız azalmış olabilir. Aşağıda sizlere hem genel olarak ergen iletişiminde dikkat edilmesi gerekenler hem de salgın sürecinde neler yapabileceğiniz ile ilgili bazı öneriler sunulacaktır.



NE YAPALIM?

1)Doğru İletişim: Ergenler ile sağlıklı bir iletişim kurmanın ilk basamağı onları gerçekten dinlemek ve görüşlerine önem verdiğinizi hissettirmektir. Ergenlik dönemi aile ile iletişimin yerini arkadaşlar ile

iletişimin aldığı dönemdir. Hayatında olup bitenleri size anlatmak yerine arkadaşları ile paylaşmayı yeğleyecektir. Çünkü sizlerin onu yargılayacağını veya düşüncelerini onaylamayacağını düşünüyor olabilir. Son dönemde uzun zamandır evde olmaları ve arkadaşları ile yeterince sosyalleşememeleri sebebiyle içine kapanmış olabilir. Bu noktada arkadaşları ile mümkün olduğunca online platformlar üzerinden görüntülü bir şekilde görüşmelerine izin vermek gerekir. Ancak bu görüşmeler sizin belirlediğiniz zaman dilimi içerisinde olmalı ve kimlerle konuştuğu bilgisi size verilmelidir. İçeriğini çok fazla paylaşmak istemese de en azında kimlerle görüştüğünü bilmeniz iyi olacaktır.



1) Yaşadıkları durumları anlamaya çalışmak: Ergenlik döneminde her birey çeşitli süreçlerden geçer. Bu süreçler her birey için farklılaşabilir. Çünkü her insan biriciktir ve kendine özgü olarak ele alınmalıdır. Bir ergen size yaşadığı bir olayı anlatıyorsa, öncelikle onu dinlemek ve olumsuz olarak yorumlamamak gerekir.

Kendini ifade etmesine izin vermek ve olayları onun bakış açısından anlamaya çalışmak ergen iletişiminin kilit noktasıdır. Eğer ergen karşısındakinin öğüt vermeye başladığını hissederse geri çekilir.

Ancak onun yerine iletişim

sırasında, yaşadığı olayın olumlu ve olumsuz taraflarını kendisinin söylemesini sağlamak ve alması gereken mesajı kendisinin çıkarmasını sağlamak daha etkili olacaktır. Örneğin arkadaşıyla kavga ettiğini söylediğinde ne yapması gerektiğini sizin söylemeniz yerine birlikte sonuçlarını düşünmeniz ve onun kendisinin olayı değerlendirmesi daha verimli sonuçlara yol açar.

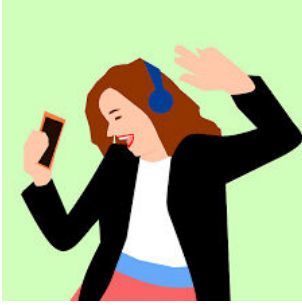
Özellikle son dönemde sürekli evde olan çocuğunuz sıklıkla sıkıldığını ve bunaldığını ifade edebilir. Ev içinde hiçbir şey yapmak istemeyebilir. Bu noktada hepimizin aynı süreçten

geçtiğini ve bunaldığını ancak onların değişen ve yoğunlaşan hormonlarının da fiziksel etkisiyle gerçekten daha çok bunalabileceklerini göz önünde bulundurmak gerekir.





Yapacağınız şey kendi duygularınızdan da bahsetmek ve onu anladığınızı hissettirmek, ortak olarak yapabileceğiniz bir etkinlik belirlemek veya onun üzerine düşen sorumlulukları arttırmaktır. Örneğin her hafta 1 gün akşam yemeğini o yapabilir. Günlük yapılan temizlikte sabit bir görevi olabilir. Ev içinde bir yerin organize edilmesi veya bir duvarın farklı bir renge boyanması gibi işleri beraber yapabilirsiniz. Ev içinde kullanılacak çeşitli dekoratif ürünleri beraber oluşturabilirsiniz (örneğin saksı boyamak, çiçeklerin duracağı platformu süslemek, duvarların üstü boş kalmaması için beraber resim yapmak veya müzikle uğraşıyorsanız beraber müzik yapmaya çalışmak gibi).



2) Özel alanlara saygı: Her ergen kendisine ait özel bir alanının olmasını ister. Kendileriyle geçirecekleri zaman ergenlerin kişilik gelişimleri açısından oldukça önemlidir. Bu noktada aranızdaki güven bağı doğrultusunda ne yaptıklarını biliyor olduğunuz takdirde kendi kendilerine kalmalarında bir sakınca yoktur. Ancak birlikte vakit geçirdiği ve konuştuğu arkadaşlarının kim olduğunu bilmeniz, onları ve ailelerini tanımanız önemlidir.

3) Güvenmek ve dürüst olmak: Ergenlerin yaşadıkları durumları sizinle paylaşmalarının devam etmesi açısından karşılıklı güveninizin olması çok önemlidir. Onlarla konuşurken dürüst bir biçimde ne düşünüp hissettiğinizi söylemek ve onu yargılamadan anlamaya çalışmak iletişimin açıklığını sürdürecektir. Aranızdaki iletişimin kuvvetli olması karşılıklı güveninize dayanır. Bu sebeple aradaki güven bağının zedelenmemesi gerekir.

4) Kurallar konusunda net olmak: Ergenler her ne kadar artık birer yetişkin olduklarını iddia etseler de hala daha çocuksu tarafları çok daha baskın bireylerdir. Bu sebeple kendi başlarına alabilecekleri ve alamayacakları bazı kararlar bulunmaktadır. Kendi başlarına alabileceklerini düşündüğünüz kurallara izin verirken ortak olarak almanız gereken bazı kurallar da bulunmaktadır. Ev içi ve ev dışı durumlar ile ilgili kuralları ortak olarak belirleyin ancak genel çerçeveyi siz çizin. Eğer bir konu kural olarak belirlendiyse de evdeki her bireyin bu kurallara uymasını sağlamanız gerekmektedir. Örneğin “Yemek masasında telefonla oynamanı istemiyorum” yerine “Yemek masasında telefonla oynanmayacak” tüm aile bireyleri için bir kural olabilir.



Özetle yukarıda genel olarak ergenlik dönemini ve ergenlik dönemindeki bireyler ile nasıl iletişim kurulması gerektiğini değerlendirdik. Bu süreçte yaşadığınız çatışmalar artmış ve duygu kontrolünüz zorlaşmış olabilir. Ancak unutmayın ki duygularınızı siz ne kadar iyi kontrol ederseniz çocuklarınız da o kadar iyi kontrol edecektir. Eğer içinde bulunduğunuz durum baş edilemez bir noktaya ulaştıysa ve ilişkiler kopma noktasına geldiyse bu durumda bir uzman yardımı almanız en sağlıklı olacaktır.

Şüheda EMRE ÇENGEL
Uzm. Psikolojik Danışman/ Rehber Öğretmen