

# DERSİNİ YAP



# KEYFİNE BAK



PDR BÜLTENİ

2016-2017

SAYI:02

## DERSİNİ YAP, KEYFİNE BAK



Tüm anne babalar ve öğretmenler çocuklarının sorumluluk sahibi bireyler olarak yetişmelerini istemektedir. Peki, sorumluluk nedir? Sorumluluk bireyin yapması gerekenlerin farkında olması, zamanı ve becerilerini iyi bir şekilde kullanarak görevlerini yerine getirmesi, başkalarının haklarına engel olmadan kendi ihtiyaçlarını karşılaması ve bu davranışlarının sonuçlarına sahip çıkmasıdır.

Doğal gelişimin parçası olarak çocuk, yaşam ile ilgili becerileri aşamalı olarak edinir. Kazanılan her beceri çocuğun bireyselleşmesinde, bağımsız, kendine yeten bir birey olmasında önemli adımlardır. Sorumluluklar ise çocuğun yeni edindiği bu becerileri hayata geçirmesi için önemlidir. Kendi ihtiyaçlarını tek başına karşılama becerisini kazanan çocuğun, yetişkinlere duyduğu bağımlılık giderek azalır. Davranışlarının sonucunu yaşadıkça, gelişen becerilerini kullandıkça, çocuğun kendine olan güveni artar. Becerilerini kullanması ve geliştirmesi için fırsat verilmeyen çocukların ise yeterlilik duygusu ve özgüven gelişimi sınırlanır.

Kişisel farklılıklar söz konusu olsa da, sorumluluk kazandırmaya yönelik her sürecin temel ve değişmez öğeleri vardır. Bunlar;

**Bilgilendirme:** Çocuğun davranışında istenen değişimin gerçekleşebilmesi için önce, çocuğun bu değişim hakkında bilgilendirilmesi gerekir. Onun bu değişimi bir ihtiyaç olarak görebilmesi için, nedenleri hakkında bilgi vermek önemlidir. Kuralların neden konduğu ve sorumluluğun önemi anlatılmalıdır. Çocuklar, niçin bazı işleri yapmak zorunda olduklarını bilirlerse, ne zaman ailelerine yardımcı olmaları gerektiğini, ne zaman bağımsız davranabileceklerini de öğrenmiş olurlar.

**Takip:** Bilgilendirmeden sonra, çocuğun söz konusu davranışı gösterebilmesi için ona bir süre tanınması gerekir. Bu süre içerisinde yapılan takip sonucunda sorumlu davranışın ortaya çıkıp çıkmadığına, ne sürede ortaya çıktığına, hangi zamanlarda davranışın yapıldığına ya da yapılmadığına dikkat edilmelidir.

**Geri bildirim:** Belli bir süre sonra çocuğu, gidişat hakkında bilgilendirmek gerekir. Eğer istenen sorumlu davranışın sayısında artış varsa uygun pekiştiricilerle motive edilmelidir. Eğer beklenen sorumlu davranışın ortaya çıkmasında sıkıntılar varsa, bu sıkıntılar ve olası nedenlerinin de çocukla paylaşılması gerekir.

**Hatırlatma:** İstenen davranış eğer gerçekleşmiyorsa yeniden hatırlatma sürecine gidilmelidir. Yeniden bilgilendirme ile başlayan bu süreç, davranış oturana kadar devam etmelidir.

Yukarıda anlatılan bu öğeler, sadece sorumluluk kazandırma sürecine ait değildir. Temel alışkanlıkların oturmasında, kuralların belirlenmesinde, kısaca yaşantımızı düzenleyecek her türlü önlemlerde bulunması gereken öğelerdir ve ancak kararlı ve sabırlı bir tutumla yaklaşıldığında davranışın oturması sağlanabilir.

## ANNE BABALARA ÖNERİLER

**Çocuğa seçme hakkı tanıma:** Çok küçük yaştan başlayarak bir çocuğa seçme hakkının tanınmasıyla sorumluluk kazandırma eğitimi verilebilir. Seçim yapabilme fırsatlarının çocuğa sunulması, çocuğun kişilik gelişimini olumlu yönde etkiler. Seçim yapabilme; karar verebilme ve seçimlerin sorumluluğunu alabilme becerisini geliştirir. Kendilerini daha iyi tanımalarını sağlar. Hayat boyu önlerine çıkacak zor kararlarda mücadele edebilmelerine yardımcı olur.

**Model olma:** Birçok davranışta olduğu gibi sorumluluk bilincini kazandırma sürecinde yetişkinlerin örnek davranışları önemlidir. Yetişkinlerin kendi yaşantılarına ait sorumluluklara gereken özeni göstermeleri, çocukların dikkatini çeker ve onların tutumlarını gözlemleyerek daha iyi öğrenirler.



**Bilgi sahibi olma:** Uygun sorumlulukların verilebilmesi için, çocuğunuzun içinde bulunduğu gelişim döneminin özelliklerini bilmeniz ve kişisel özellikleri hakkında bilgi sahibi olmanız gerekir. Bu nedenle gelişim dönemi özellikleri hakkında kitaplar okumak ve çocuğunuzu gözlemlemek çok önemlidir.

**Küçük yaşlardan başlama:** Sorumluluk gelişimi için çocukların okula başlama çağını beklemek, geç kalmak demektir. Her yaş grubunun alabileceği sorumluluklar mutlaka vardır. Küçük yaşlardan itibaren onlara yaşlarına uygun sorumluluklar vermelisiniz.

**Sabırlı ve destekleyici tutum:** Sorumluluk kazanımı, yavaş gelişen bir kazanım alanıdır. Bu nedenle, hızlı bir gelişim beklememek ve sürekli destekleyici bir tutum içinde olmak önemlidir.

**Sevgiye dayalı ve güven verici tutum:** Bir çocuk sevgi, şefkat, yardımlaşma, işbirliği, sorumluluk duygularını ancak aile içinde öğrenebilir. Hayati bir tehlike olmadığı sürece çocuğun hareketlerine müdahale edilmemeli, arzularını gerçekleştirmesine izin verilmelidir. Çocuk ancak böyle hoşgörülü bir ortamda yeteneklerini keşfetme imkanı bulabilir.



**Evdeki yardımcının rolü:** Ev işlerine yardım eden kişilerin de çocukların sorumluluk bilinci kazanmasında etkisi vardır. Eğer her gün biri yatağını topluyorsa uzun yıllar yatağını toplamayı öğrenmeye gerek duymayacaktır. Bu konuda hem yardımcınız hem de çocuğunuzla konuşarak sorumluluk alanlarını netleştirin.

Çocuklarda sorumluluk bilincini geliştirmek için, küçük yaştan itibaren önce,

•Kendi ile ilgili sorumlulukları öğrenmesini desteklemek (çıkardığı kıyafetleri katlayıp yerine koymak, oyuncak ya da eşyalarını kullandıktan sonra yerlerine kaldırmak)





•Daha sonra ev ile ilgili sorumlulukları paylaşmasını beklemek (yemekten sonra tabağını lavaboya koymak vb.)

•Son olarak da sosyal sorumluluklar konusunda model olmak (ağaç dikmek, ihtiyacı olanlara yardım etmek, yerlere çöp atmamak) sorumluluk bilinci kazandırmak için önemli adımlardır.

### SORUMLULUK DUYGUSU VE DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

Çocuklarda sorumluluk bilincinin gelişimi doğrudan ödev alışkanlıklarını etkilemektedir. Sorumluluk duygusu gelişmiş bir çocuk ev ödevlerini zamanında ve eksiksiz yapmaya çalışırken, sorumluluk bilinci yeterince gelişmemiş bir çocuk ev ödevlerini de zamanında ve yeterli özeni göstererek yapmakta zorlanacaktır.

Çocukların ödev ve ders çalışma alışkanlıklarının temelinde yatan sorun genellikle erteleme davranışı olmaktadır. Erteleme davranışı genel olarak kişinin bir işi yerine getirmeyi, o işi yapmamaktan dolayı stres duymaya kadar ertelemesidir. Erteleme davranışları akademik görevler (ödev, sınava çalışma gibi) söz konusu olduğunda da sıkça görülüyor.

Erteleme davranışlarının bir kısmı normal olarak nitelenebilir. Birçoğumuz yapmayı sevmediğimiz şeyleri yapmayı mümkün olduğunca erteleriz. Ancak çocuk hayatının her alanında örneğin evde, okulda ve arkadaşlarıyla da bu davranışları sergiliyorsa bir uzmandan destek alınmalıdır. Çünkü çocuk işlevsel olmayan biçimde hayatının çok fazla alanında erteleme davranışlarını sergiliyorsa altta yatan farklı problemler var demektir.

### ÇOCUKLARDA ERTELEME DAVRANIŞLARIYLA NASIL BAŞA ÇIKILABİLİR?

**Sorun ve Anlatın:** Çocuğunuza neden bu işi yapmayı ertelediğini sorun. Çocuğunuz bazı işleri neden yaptığını anlamayabilir ve gerekliliğini sorgulayabilir. Bu nedenle yapmayı devamlı erteliyor olabilir. Örneğin, zor bir ödevi neden yapması gerektiğini anlamayabilir. Neden bu ödevi yapması gerektiğini ve ödevin önemini açıklayın.

Bazı işler ise çok sıkıcıdır. (Kendi tabaklarını bulaşık makinesine koymak, odasını toplamak vb.) Bu gibi işlerin sıkıcı olabileceğini ancak hayatta her şeyi eğlenerek yapamayacağımızı, hayatımızı devam ettirmek için gerekli görevleri yerine getirmemiz gerektiğini anlatın.



**Çocuklarınıza zamanı planlama becerisi kazandırın:** Çocuklar bir işin ne kadar süreceğini bilemeyebilirler ancak yetişkinler bunu tahmin edebilir. Sayfalar dolusu ödevin kısa sürede bitebileceğine inanıp, yeterli süre kalmayana kadar yapmayı erteleyebilirler. Böyle durumlarda bir işi iyi yapmanın ne kadar süreceğini beraberce hesaplayın.

**Başarı kaygısı ve mükemmeliyetçilikle başa çıkmak:** Bazen çocuklar (hatta yetişkinler) bir işe kendi hedefledikleri ya da beklenen performansı yakalayamayacakları korkusuyla bir türlü başlayamazlar. Çocuğunuza bu işin nasıl olması gerektiğini düşündüğünü, başkalarının ondan ve bu görevden ne beklediğini ve başarısız olursa neler olacağını sorun. Çocuğunuzla beraber bu işle ilgili gerçek ve ulaşılabilir hedefler belirleyin ve not alın. Ardından

çocuğunuzun bu işi yapabilmesini kolaylaştıracak iyi özelliklerini vurgulayın. Zaman planlaması yapın.

**Çocuğunuzun hata yapmasına izin verin ve yapacağı hataların sonuçlarından kurtarmayın:** Çocuktaki erteleme davranışlarını azaltmak ebeveynlerin ve çocuğun beraberce yapacağı bir şeydir. Ancak sizlerin çok daha aktif bir rol alması ve çocuğunuzun başarısız olmaması için devamlı kendi çabalarınızla erteleme davranışlarınızı engellemeniz iyi sonuçlar vermeyecektir. Gerekliğinde çocuğunuzun hata yapması ve bunun sonuçlarına katlanması çok önemlidir.

**Takdir edin, cezalandırmayın:** Yetişkinlik döneminde kronik olarak erteleme davranışı gösteren bireylerin ebeveynlerinin soğuk ve talep kâr olduğu bulunmuş. Çocuk ebeveynlerinin taleplerini anlamaz ancak bu talepleri yerine getirmeye karşı çıkamazsa, yapması istenen şeyi erteleyerek bu durumla mücadele etmeye çalışır. Bu nedenle çocuğunuza cezalar vermek erteleme davranışıyla mücadele etkin bir yöntem olmayabilir. Çocuğunuz bir işi süresinde yapabildiğinde, o işin mükemmel olup olmadığını (örneğin işin %70'ini başarıyla yapabildiğinde) gözetmeksizin takdir edin.

**İyi davranışlar için model olun:** Bir işin amacını belirleme, önemini kavrama, zaman planı yapma ve iyi biçimde sonuçlandırma çocukların öğrenmesi gereken becerilerdir. Yapılacak işin amacını çocuğunuzun belirlemesine yardım edin. Çocuğunuzun yapması gereken adımları beraberce somutlaştırın. Zaman planlaması ve yaptığı işin iyi olup olmadığını anlama becerilerini geliştirmesinde yardımcı olun.

### ‘DERSİNİ YAP, KEYFİNE BAK’



Çocuklar ev ödevlerini ve sınava hazırlık çalışmalarını sürekli erteleyerek sona bırakma (yatmadan önce, pazar akşamı) eğiliminde olabilirler. Bu süre zarfında istediği, yaptığı (televizyon izlemek, bilgisayar oyunu oynamak, telefon ile uğraşmak, müzik dinlemek vb.) şeylerden keyif alırken bir yandan da ertelediği ve yapmak zorunda olduğu şeylerin stresini yaşamaktadır. Hem yaptığı etkinliklerden aldığı keyfi hem de yapmak zorunda olduğu sorumlulukların verimini düşürdüğünü göstermek

konusunda ebeveynlerin ve öğretmenlerin farkındalık yaratması gerekmektedir. Bizlerde bu düşünce ile ‘ödevini yap, keyfine bak’ sloganıyla rehberlik dersleri, okul panoları gibi alanlarda öğrencilerimizde bu bilinci oluşturmayı ve geliştirmeyi hedeflemekteyiz. Öğrencilere öncelikle sorumluluklarını yerine getirip sonrasında eğlenmek ve dinlenmek gerektiği farkındalığını kazandırmaya çalışmalıyız. Siz değerli anne babalarında ev ortamında bu slogan ile bizleri desteklemesi, gerekli paylaşımları ve takibi yapması çocuklarımızın daha mutlu ve görevlerini zamanında yerine getiren, sorumluluk sahibi bireyler olması yolunda hızla adım atmamıza fayda sağlayacaktır.



#### KAYNAKÇA

Martin, M., Cünha Walkman Greenwood, “Çocuğunuzun Okulla İlgili Sorunlarını Çözebilirsiniz” - Sistem Yayıncılık.

Dr. Thomas Gordon, “Çocukta İç Disiplin mi? Dış Disiplin mi?” – Sistem Yayıncılık

Uzm. Psk. Dan. Ece Akın Bakanay, “Çocuklarda Sorumluluk Bilincini Geliştirmek”

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1988). Procrastination Assessment Scale Students. In M. Hersen & A. S. Bellack (Eds.), Dictionary of behavioral assessment techniques. New York: Pergamon Press.

Schraw, G. Wadkins, T. & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. Journal of Educational Psychology, 99, 12–25. doi:10.1037/0022-0663.99.1.12.