

BİL PDR

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

OCAK – ŞUBAT 2025 | SAYI 8

ARKADAŞIM BENİMLE OYNAR MISIN?

Şeyma KAYA
Uzman Psikolojik Danışman ve
Elazığ BİL Koleji

KRİZ DURUMLARINDA ÖFKE YÖNETİMİ

Dilşad KOÇ
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen
Beylikdüzü BİL Koleji

AİLE TUTUM VE BEKLENTİLERİNİN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Alper KÜÇÜK
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen
Altındağ BİL Koleji

YABANCI DİL ÖĞRENMEK NEDEN ÖNEMLİ

Yeşim YAVAŞ
BİL Eğitim Kurumları
Yabancı Diller Koordinatörü

AİLE İÇİ SAĞLIKLI İLETİŞİM: GÜÇLÜ BAĞLAR KURMANIN ANAHTARI

Özgü Sıla URAL
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen
Ataşehir-1 BİL Koleji

ÖN ERGENLİK: HAYATIN İLK BÜYÜK DEĞİŞİM DURAĞI

Hafsa Beyza Telvin
Psikolojik Danışman
Diyarbakır BİL Koleji

SINAV KAYGISI VE ÖNERİLER

Özgür ARDUÇ
Rehber Öğretmen
Ümraniye BİL Koleji

LİSELERDE SİGARA BAĞIMLILIĞI

Yunus Emre UĞUR
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen
Tavşanlı BİL Koleji

BAŞARILI PROJELERİN SIRRI TAKIM ÇALIŞMASINDA

OSMAN ÖZŞEN
BİL Eğitim Kurumları IT ve Eğitim
Teknolojileri Koordinatörü



EDİTÖRDEN	3
ÜMİT KALKO	5
ELİF PEHLEVAN	7
ARKADAŞIM BENİMLE OYNAR MISIN?	8
KRİZ DURUMLARINDA ÖFKE YÖNETİMİ	11
AİLE TUTUM VE BEKLENTİLERİNİN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	14
AİLE İÇİ SAĞLIKLI İLETİŞİM: GÜÇLÜ BAĞLAR KURMANIN ANAHTARI	17
YABANCI DİL ÖĞRENMEK NEDEN ÖNEMLİ	20
ÖN ERGENLİK: HAYATIN İLK BÜYÜK DEĞİŞİM DURAĞI	23
SINAV KAYGISI VE ÖNERİLER	25
LİSELERDE SİGARA BAĞIMLILIĞI	27
BAŞARILI PROJELERİN SIRRI TAKIM ÇALIŞMASINDA	28

EDİTÖRDEN

Değerli velilerimiz,

Sizleri bir kez daha “BİL PDR” dergisi ile buluşturmanın mutluluğunu yaşarken bu sayımızda iletişim konusunu derinlemesine incelediğimizi belirtmek isteriz.

Erken çocukluk döneminde oyun, ön ergenlik süreci, bağımlılık gibi ihtiyacınız olduğunu düşündüğümüz konuları bir araya topladık.

Ayrıca bu sayımızda yabancı dil öğrenim süreçleri, oyun ve eğitim teknolojilerine de yer verdik. Sömestr tatili, öğrenciler için bir nefes alma aralığıdır; ancak bu süreçte ruhsal ve duygusal iyilik hali de oldukça önemlidir. Özellikle sınavlara hazırlanan öğrencilerimizin ailelerine yönelik olarak bu sayımızda, sömestr tatilinde sağlıklı bir zihinle nasıl dinleneceği, stresle baş etme yöntemleri ve motivasyonun nasıl korunabileceği konularında rehberlik etmeyi amaçlıyoruz.

Unutmayın ki bu dergi, siz değerli ailelerimizin ihtiyaçlarına odaklanarak hazırlandı. Her bir sayımızda, sizlere katkı sağlayacak bilgilerle dolu olmaya özen gösteriyoruz.

Mutlu bir tatil geçirmenizi temenni eder, keyifli okumalar dileriz.



Fbrn
Unutmazer

BİL Eğitim Kurumları Genel Müdürlüğü
Rehberlik ve Kariyer Merkezi Koordinatörü



BİL TALKS

Marmara



BAŞARINIZ KONUŞSUN

Ocak – Şubat 2025



Ümit Kalko

BİL Eğitim Kurumları
Strateji Geliştirme Kurulu
Başkanı



Sevinçleri, mutlulukları, üzüntüleri beraber yaşayıp, paylaştığımız bir yılı geride bırakarak; yeni umutlar, yeni hedefler ve daha güzel bir gelecek ümidiyle 2025 yılına girmenin heyecanını yaşıyoruz.

Her yeni yıl; başarının, güzelliğin, mutluluğun ümit edildiği, kardeşlik ve dostluk bağlarımızın pekiştiği, refaha ulaşma yolunda umutlarımızın tazelendiği bir dönem başlangıcıdır.

2025 yılının birlik, beraberlik ve kardeşliğimizi daha güçlü hale getirdiğimiz; dünya- da ve ülkemizde yaşanan olumsuzluklar karşısında birbirimize daha çok kenetlen- meyi başardığımız; demokrasi, insan hakları ve kalkınma yolundaki çabalarımızı yeni başarılarla taçlandırıdığımız bir yıl olmasını temenni ediyorum.

Yeni yılda umutlarımızı tazeleyerek, hedeflerimize ulaşmak için çok çalışarak, en başta bizler olmak üzere toplumun tüm kesimleriyle el ele vererek vatanımızın gelişmesi için gayret sarf etmeliyiz.

Bu duygu ve düşüncelerle; yeni yılın ülkemize, milletimize ve tüm insanlığa sağlık, huzur, barış, mutluluk ve hayırlar getirmesini temenni ediyor, aziz şehitlerimizi rah- metle, gazilerimizi minnetle anıyor, sevgi ve saygılarımı sunuyorum.



**BİL EĞİTİM
KURUMLARI**

BİL Öğrencilerine Özel
ÖĞRENCİ ASİSTANI
SINAV GÜNLÜĞÜM
ÖĞRENCİ AJANDASI
Hazırlanmıştır!

Haftalık Ders Programı
Sınav Sonucu Takibi
Ders Konu Takibi
Dikkat ve Odaklanma
Test Çözme Teknikleri
Verimli Ders Çalışma Stratejileri



Elif Pehlevan

BİL Eğitim Kurumları Genel Müdürü



Ülkemiz ve geleceğimiz için tüm gayretimizle çalıştığımız bir yılı daha geride bırakıyoruz. Yeni hedeflerle karşıladığımız 2025 yılında akademik, sosyal, sportif alanlarda ulusal ve uluslararası başarılarla imza atmaya devam edeceğiz. Umutlarımız, hedeflerimiz doğrultusunda yeni yılda da amaç ve beklentilerimizi en iyi şekilde gerçekleştirmek için azim ve kararlılığımız sürecektir.

2025 yılının; ülkemize ve tüm insanlığa barış, sağlık, huzur ve mutluluk getirmesini diliyor, en derin sevgi ve saygılarımı sunuyorum.



ARKADAŞIM BENİMLE OYNAR MISIN?

Okul öncesi döneminde pek çok çocuğun sorun yaşadığı konu: Akran ilişkileri.

Akran ilişkilerinin bu yaş grubu çocuklardaki önemini, nasıl ilerlediğini, nasıl yönlendirileceğini ve çocukların doğru bir ilişki kurabilmeleri adına neler yapılabileceğini, hep birlikte inceleyelim. Okul öncesi dönemdeki akran ilişkileri, bireylerin sosyal ve duygusal gelişimlerini etkileyen önemli bir faktördür. Bu dönemdeki sosyal etkileşimler ve deneyimler, gelecekteki sosyal uyumu şekillendirebilir. Bu nedenle, okul öncesi çağıdaki çocukların akran ilişkilerinin gelişimini ve özelliklerini anlamak büyük önem taşır. Bu alanda yapılacak çalışmalarla, okul öncesi eğitimin kalitesinin iyileştirilmesi-



Şeyma KAYA
Uzman Psikolojik Danışman
Elazığ BİL Koleji

ne, çocukların sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilecekleri ortamların sağlanmasına ve akranlarıyla zorluklar yaşayan çocuklara zamanında destek verilmesine katkıda bulunulabilir. Ayrıca bu tür çalışmalar, sorunların oluşmadan önce önlenmesine yardımcı olabilmektedir. Akranlarıyla sağlıklı ilişkiler kuran çocuklar, sosyal gelişimlerinin yanı sıra diğer gelişim alanlarında da hem kısa hem de uzun vadede olumlu sonuçlar elde etmektedir.

Gelişimsel olarak çocuklar, ilk olarak 2 yaş civarında akranlarıyla yan yana oyunlar oynamaya başlarlar. Bu yaş grubunda oynadıkları oyun, paralel oyun olarak adlandırılmaktadır. Paralel oyunlarda çocuklar benzer şekilde oyun kurarlar ancak henüz akranlarıyla tam bir etkileşim halinde değildir. Dil ve bilişsel gelişiminin ilerlemesi ile birlikte 3 ve 3 buçuk yaş civarındaki çocuklar hayal güçlerini kullanarak iletişim ile işbirliğine dayalı çeşitli oyunlar kurmaya ve oynamaya başlarlar. Akran tercihlerinin temel özellikleri 4-5 yaşlardan itibaren belirginleşir. Olumlu davranışlar, popülerlikle; olumsuz davranışlar ise akran reddi ile sonuçlanır. Akranları

tarafından reddedilen çocuklar, yalnızlık hissi yaşayabilir ve olumlu ilişkiler kurma fırsatlarını kaybedebilirler. Okul öncesi dönemde yaş arttıkça, akran gruplarındaki çocuk sayısı ve bu grupla geçirilen zaman da artar. Daha büyük gruplarda oynanan oyunlar daha çeşitli hale gelir ve süreleri uzar. Ayrıca, işbirliği gibi sosyal beceriler de gelişmeye başlar. Beş-altı yaşlarından itibaren, yakın akran ilişkileri ve gerçek arkadaşlıklar ortaya çıkmaya başlar. Beş yaşından sonra çocuklar, anlaşmazlıklarını çözmek için sosyal davranışlar ve sözel tartışma gibi stratejiler geliştirmeye başlarlar.

Gelişim dönemi özellikleri haricinde çocukların bireysel farklılıkları, birbirlerine sağladıkları destek ve aralarındaki güç dengesi, akran ilişkilerini önemli ölçüde etkiler. Akran ilişkileri, hem olumlu hem de olumsuz davranışları içeren karmaşık bir yapıdır ve toplumdaki diğer sosyal ilişkilerle de etkileşim halindedir. Yetişkinler, doğrudan akran grubunun içinde yer almasalar da, çocukları üzerindeki etkileriyle bu grupları dolaylı olarak etkileyebilirler. Örneğin; anne-babaların çocuklarına yönelik tutumları, iletişim şekilleri



ve aile yapıları, çocukların akran ilişkilerini şekillendirebilir. Peki, çocuğumuzun sağlıklı akran ilişkileri kurabilmeleri için öğretmenler ve ebeveynlere düşen görev ve sorumluluklar nelerdir?

1. Model Olmak: Çocuklar, büyüklerin davranışlarını gözlemleyerek öğrenirler. Ebeveynler ve öğretmenlerin, karşılıklı saygı, empati ve hoşgörü gibi davranışları sergileyerek çocuklara doğru örnek olmaları oldukça önemlidir. Eğer bir yetişkin, diğer insanlara nasıl nazik ve anlayışlı davranacağını gösterirse, çocukların da bu davranışları sergileme ihtimalleri artacaktır.

2. Çocukları Gruplara Dahil Etmek:

Çocuklar, farklı arkadaş gruplarıyla etkileşime geçtikçe sosyal becerilerini geliştirirler. Ebeveynler ve öğretmenler, çocukları farklı oyunlarda ve grup etkinliklerinde bir araya getirerek onların arkadaşlık ilişkilerini güçlendirebilirler. Bu tür grup etkinlikleri; çocukların paylaşma, sıra bekleme, birlikte oyun oynama gibi becerilerinin desteklenmesine yardımcı olur.

3. Dinleme Becerileri:

Çocuklar, başkalarını dinlemeyi öğrenmelidir. Bu beceri, arkadaş ilişkilerinde anlayış ve empati geliştirmele-
rine yardımcı olur. Ebeveynler ve öğretmenler, çocuklara birisi konuşurken sabırlı olmaları ve sözlerini kesmemeleri gerektiğini öğretmelidir.

4. Duygusal İfade: Çocukların duygularını tanımlamaları ve ifade etmeleri önemlidir. Çocuklara, "Ben kızgıyım." veya "Bu davranış beni üzdü." gibi ifadeleri nasıl ve ne zaman kullanacakları öğretilmelidir.

5. Geri Bildirim Vermek: İyi iletişim, sadece ko-

nuşmak değil, aynı zamanda doğru geri bildirim vermeyi de içerir. Çocuklara, olumlu ve yapıcı geri bildirimde bulunmak ve geri bildirimde bulunmayı öğretmek, onların sosyal becerilerini geliştirir.

6. Empati Geliştirme: Empati, başkalarının duygularını anlamak ve bu duygulara karşı duyarlı olmak anlamına gelir. Çocuklara başkalarının duygularını fark etmeyi öğretmek için öncelikle bizim onun duygusunu anlayıp ona anladığımızı ifade etmemiz önemlidir. Bu onların daha sağlıklı arkadaşlıklar kurmalarına yardımcı olur.

7. Sınır Koyma: Çocukların kendilerini güvende

hissetmeleri, sosyal kuralları öğrenmeleri ve kendilerini doğru olmayan iletişimlere karşı koruyabilmeleri adına sınır koymayı öğrenmeleri oldukça önemlidir. Sınır koyarken ilk olarak tutarlı olmak büyük önem arz etmektedir. Çocuklar, koyduğumuz sınırların her zaman aynı olmasını beklerler. Bu yüzden sınır koyarken tutarlı olmak çok önemlidir. Eğer bir kuralın ihlali söz konusuysa, sonuç her seferinde aynı olmalıdır. Çocuklara sınırları net bir şekilde açıklamak gerekir. "Bunu yapamazsın çünkü..." şeklinde nedenleriyle birlikte anlatmak, çocuğun bu durumu anlamasını kolaylaştırır.

Aynı zamanda, çocuğun duygularını anlamaya çalışmak da önemlidir. Sınır koyarken çocuğa sadece "Bunu yapma!" demek yerine, ne yapması gerektiğiyle ilgili alternatifler sunmak daha faydalı olacaktır. Örneğin, "Sinirlendiğin zaman oyuncağını fırlatman beni üzüyor ve sana da oyuncağına da zarar veriyor. Bunun yerine bana neden sinirlendiğini anlatabilir ya da önce sakinleşmek için yalnız kalmak istersen odana gidebilirsin" gibi öneriler, çocuğun doğru davranışın ne olduğunu öğrenmesine, kendini daha doğru ifade edebilmesine yardımcı olur.



KRİZ DURUMLARINDA ÖFKE YÖNETİMİ



Dilşad KOÇ
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen
Beylikdüzü BİL Koleji

Çocuklar, sosyal ve duygusal olarak gelişim sürecindedir. Bu süreçte çocuklar, duygularını kontrol etme ve ifade etme konusunda zaman zaman zorlanabilir. Öfke ise bu süreçte sık karşılaşılan doğal bir duygudur ve kriz durumlarında daha da belirgin hâle gelebilir. Öfke, genellikle çocukların ihtiyaçlarının karşılanmadığını, anlaşılmadıklarını hissettikleri, kendilerini ifade etmekte zorlandıkları veya stresli bir durumda kaldıkları anlarda ortaya çıkar. Özellikle kriz durumlarında, öfke yönetimi hem çocukların sağlıklı bir şekilde duygularını ifade edebilmeleri hem de sosyal uyum becerilerini geliştirebilmeleri; aynı zamanda öfkeyle başa çıkmayı öğretmek, onların hem bireysel hem de sosyal gelişimleri için önemlidir.

ÖFKENİN NEDENLERİNİ ANLAMAK

Öfke, çocukların karşılaştıkları durumlara karşı verdiği tepkidir. Bu durum, çoğunlukla kontrol edemedikleri ya da anlamlandıramadıkları olaylara dayanmaktadır.



Çocuklardaki öfke, genellikle şu nedenlerle ortaya çıkar:

- Kendi Başına Bir Şey Yapamama Hissi: Çocuklar bu dönemde bağımsızlık kazanmak ister; ancak motor becerileri veya bilişsel kapasiteleri her zaman istediklerini yapmaya uygun olmayabilir.
- Sözlü İfade Güçlüğü: Çocuklar hissettiklerini tam anlamıyla ifade edemediklerinde öfkelenebilirler.
- Beklentilerin Karşılanmaması ve Duyusal Yetersizlikler: İstedikleri bir şeye ulaşamamak, engellenmiş hissetmek, açlık, yorgunluk veya dikkat ihtiyacının karşılanmadığı durumlarda öfke tetiklenebilmektedir.
- Başkalarının Duygularını ve Beklentilerini Anlamakta Zorlanma: Çocuklar bu dönemde empati geliştirme aşamasındadır ve arkadaşlarının duygularını veya davranışlarını anlamakta zorlanabilirler.

KRİZ DURUMLARINDA ÖFKE YÖNETİMİ İÇİN STRATEJİLER

Çocuklardaki öfkeyi yönetmek ve duygularını en uygun biçimde ifade etmelerini sağlamak için şu yöntemleri uygulayabilirsiniz:

1. Duygularını Tanımlarına Yardımcı Olun

Çocuklar, çoğunlukla ne hissettiklerini tanımlamakta güçlük çeker. "Kızgın mısın?", "Üzülün mü?", "Bu durum seni rahatsız etti mi?" gibi basit sorularla rehberlik ederek duygularını anlamalarına ve ifade etmelerine yardımcı olun.

2. Sakin ve Sabırlı Olun

Sakin ve anlayışlı bir şekilde yaklaşmak ve güven verici bir şekilde konuşmak, yaşanan kriz durumunu yatıştırmaya ve onların duygularını kontrol etme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

3. Rol Model Olun

Çocuklar, yetişkinlerin davranışlarını gözlemleyerek ve onları taklit ederek öğrenirler. Bu sebeple, öfke zamanlarında verdiğiniz tepkiler, çocuklar için bir rehber niteliğindedir. Sakin bir tutum sergilemek, duygularınızı uygun bir şekilde ifade ederek çözüm odaklı yaklaşımlarla çocukların benzer davranışları içselleştirmelerine yardımcı olur.

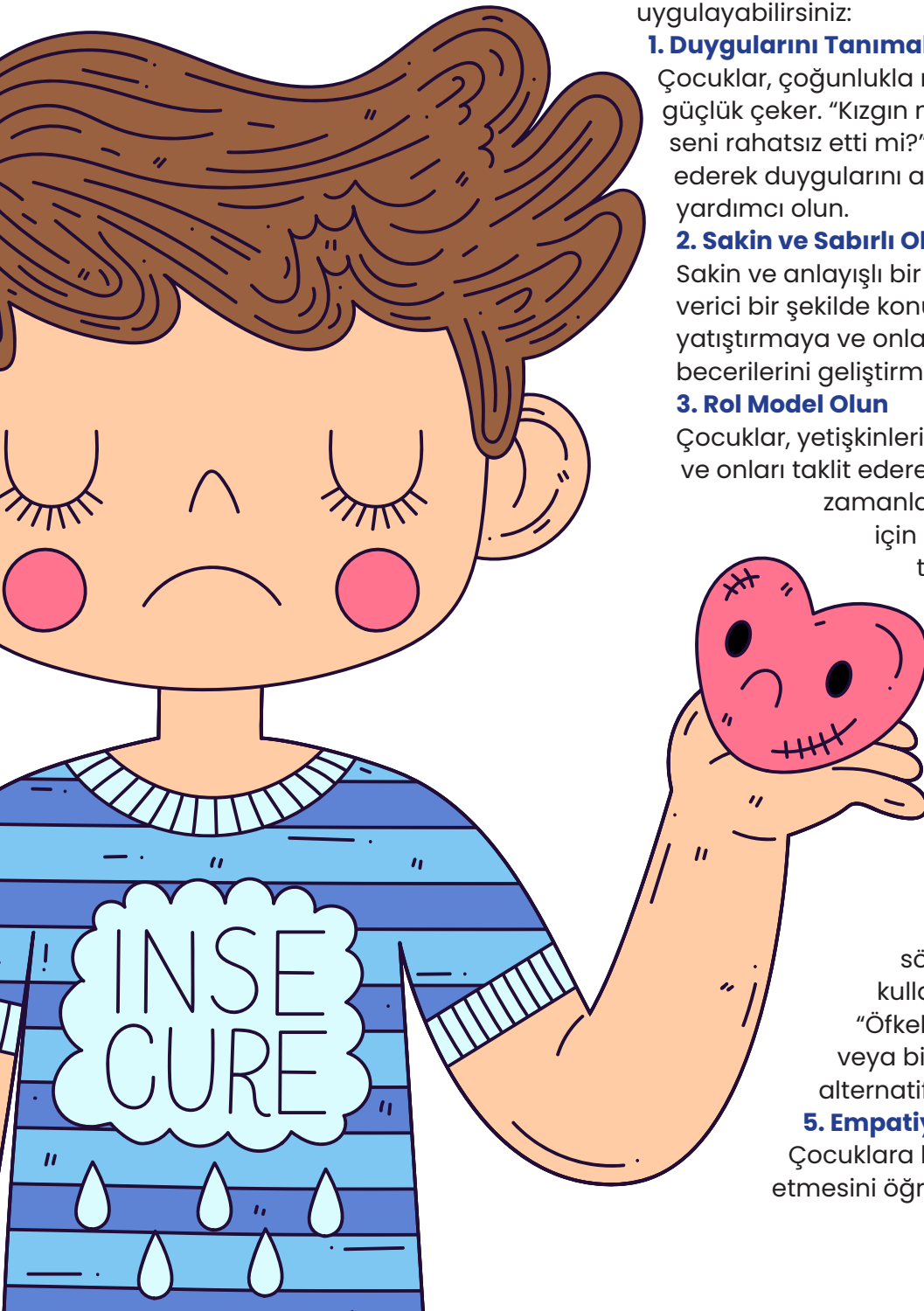
4. Alternatif Tepki Yolları Öğretin

Çocuklara öfkelenedikleri durumlarda nasıl davranabileceklerini gösterin.

Örneğin, "Eğer kızdıysan bana söyleyebilirsin." gibi ifadeleri kullanmaları onları cesaretlendirerek; "Öfkelendiğinde derin bir nefes alabilir veya bir yetişkine anlatabilirsin" diyerek alternatif çözüm yolları sunabilirsiniz.

5. Empatiyi Destekleyin

Çocuklara başkalarının duygularını fark etmesini öğretmek, öfkelerini kontrol etmeyi





öğrenmelerine yardımcı olur. Örneğin, "Sence arkadaşın bu durumda nasıl hissediyor olabilir?" diyerek empati yapmalarını teşvik edebilirsiniz.

6. Dikkat Dağıtma ve Yeniden Yönlendirme

Öfkenin büyümeye başladığı zamanlarda çocukların dikkatini öfke yaratan durumdan başka bir yöne çekmek, kriz anını atlattıklarını kolaylaştırır. Sevdiği bir etkinliğe yönlendirme veya oyun oynama etkili bir stratejidir.

7. Pozitif Pekiştirme Yapın

Öfkesini kontrol eden, doğru bir şekilde ifade eden bir çocuğun davranışını takdir ederek pekiştirin. Örneğin, "Kızgın olmana rağmen duygularını sakın bir şekilde ifade ettiğin için seninle gurur duyuyorum." gibi ifadeler, çocuğun doğru davranışlarının devam etmesini sağlayarak çocuğun özgüvenini artırır.

Ailelere ve Öğretmenlere Öneriler

- Çocuklara öfke anlarında kendilerini toplamaları için zaman tanıyın. Duygularını hemen kontrol etmelerini beklemek yerine onlara anlayış göstererek sakinleşmeleri için destekleyici bir tutum sergileyin.
- Çocukların kriz durumlarına hazırlıklı olmaları için onların problem çözme becerilerini geliştirin. Örneğin, bir oyuncağı paylaşmakta zorlandığı durumda sırayla oynama ya da birlikte oyun kurma gibi çözüm yolları üretmelerine yardımcı olun.
- Her çocuğun kendine özgü bir yapısı vardır ve farklı yaklaşımlar gerektirebilmektedir. Bu nedenle bireysel bir yaklaşım gerektirdiğini unutmayın. Bazı çocuklar daha fazla rehberlik ve destek almayı ihtiyaç duyabilir. Onların bireysel özelliklerini göz önünde bulundurarak ihtiyaçlarına uygun destek sağlamaya özen gösterin.

Çocuklarda öfke, duygusal ve sosyal gelişimin parçasıdır. Ancak çocukların, kriz anlarında öfkelerini yönetmeyi öğrenmeleri, ileride sağlıklı bireyler olmaları için kritik bir basamaktır. Onlara sabırlı, anlayışlı ve tutarlı şekilde destek olarak duygularını anlamalarına ve sağlıklı yollarla ifade etmelerine yardımcı olabiliriz. Unutmayalım, öfke kontrolü bir süreçtir ve bir beceri olarak zamanla gelişmektedir. Bu süreçte en önemli rol, çocukların yanında destekleyici bir yetişkin olarak yer almak, çocuğun en büyük güvencesidir.



Aile Tutum ve Beklentilerinin Çocuklar Üzerindeki Etkisi

Çocukların psikolojik ve sosyolojik açıdan gelişiminin en önemli faktörü ailelerdir. Bu yazımızda anne-baba tutumlarının çocuklar üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri üzerine konuşacağız.

Günümüzde yaşam koşullarının zorlaşması, işsizlik oranının artması çocukların geleceğe daha umutsuz bakmalarına neden oluyor. Doğal olarak da bu endişeleri en yoğun olarak yaşayan şüphesiz anne ve babalardır. Bu nedenle anne ve babalar çocuklarına daha iyi eğitim koşulları sunmak için yoğun bir çaba harcıyorlar. Çocukları üzerindeki beklentileri artıyor. Çocukların da gerek ileride daha iyi bir yaşam koşullarına sahip olmak için yoğun çaba içine girmeleri, gerek anne ve babaların çocukları üzerindeki yoğun beklentileri çocuklar üzerinde ağır bir yük oluşturuyor.

Ailelerin çocuklarının kusursuz, mükemmel olmaları gerektiğine ilişkin yargıları hem anne babaların kendilerini üzmemekte hem de çocukları üzmemektedir. Anne ve babaların çocuklarını, diğerlerinin çocukları ile karşılaştırmaları, sürekli



Alper KÜÇÜK
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen
Altındağ BİL Koleji



daha başarılı olmalarına ilişkin çabaları çocuklar üzerinde olumsuz etki yaratır. Çocuklara yapılan olumsuz eleştiriler, baskılar çocukta değersizlik ve yetersizlik duygularının yerleşmesine neden olur. Bu durumda çocuk hiçbir zaman hiçbir şeyi yapamayacağına inanır ve öğrenilmiş çaresizliği yaşar. Özellikle ilkököl dönemi çocukta beceri duygusunun geliştiği dönemdir. Bu beceri duygusu çocuğun yaptığı etkinliklerin ailesi ve çevresi tarafından beğenilmesiyle ilgi görmesiyle gelişir. Okul yaşantılarında başarısız olan çocuğa “Hiçbir zaman başarılı olamayacaksın, başarısızsın...” gibi suçlayıcı, yargılayıcı ifadeler kullanmak çocukta aşağılık duygularının gelişmesine yol açar.

Ailelerin çocuklarına verdiği doğru eğitim ve her durumda yanlarında olduğu hissi yani sevgi duygusu çocukların gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır. Sevgi; kabullenme, koruma, kollama ve sevecenlik gibi bütün olumlu duyguları içerir. Eğitim ise; öğretilen her şeyi, verilen bilgileri, becerileri, yasakları, kuralları, inançları, değer yargılarını, görgü kurallarını ve insanın sosyalleşmesi için gerekli olan tüm toplumsal değerleri kapsar.

Anne babalar, çocuklarının başarılı olmalarını sağlamak amacıyla en sağlıklı tutumları göz önünde bulunduran yaklaşımları tercih etmeye çalışmaktadırlar. Fakat kimi zaman bu tutumlar genellikle farkında olunmadan mükemmeliyetçi bir yaklaşımla çocuklar üzerindeki beklentilerini çok fazla arttırmalarına yol açabiliyor. Bu noktada en önemli husus ebeveynlerin çocuklarını tanımaları ve beklentilerini buna göre oluşturmalarıdır.

Nasıl bir elin beş parmağı aynı değilse her birey her çocuk da bir değildir ve onları güzel kılan da bu bireysel farklılıklardır. Her çocuğun öğrenme düzeyi ve öğrenme alanı farklılık göstermektedir. Bu sebepten ötürü de beklenti ve isteklerimizi bu farklılık düzeylerine göre ayarlamamızın çocuklarımıza faydası büyük olacaktır.

Ailelerin çocukları tutum ve davranışları olumsuz ve olumlu olmak üzere iki başlığa ayrılmaktadır. Olumsuz aile tutumları, ailelerin uyguladıkları eğitim sıklığına ve gösterdikleri sevgiye göre alt başlıklara ayrılmaktadır.

Olumsuz Aile Tutum Şekilleri

Aşırı hoşgörölü anne baba tutumunda aile içi sınırlar önemsenmez. Bunun sonucunda çocukta, aşırı hoşgörölünün getirdiği sınırsızlık, sorumsuzluk ve bencillik görülebilir. Bir süre sonra evi kendi yönetir. Sosyal uyumda güçlük çektiklerinden dolayı mutsuz bir yetişkin adayı olabilirler.

Mükemmeliyetçi aile tutumunda aile çocuğun duygularını anlamadan her şeyin en iyisi olsun ister. 98 puan alınan bir sınav notunda “neden 100 alamadın?” gibi yaklaşırlar. Bunun sonucu bireyde, sürekli yüksek beklentiler oluşabilir. Karşısındakinin istekleri karşılayamıyorsa kendini başarısızlığa uğramış hisseder ve yetersizlik duygusu gelişebilir. Birey nasıl olsa yapamıyorum düşüncesiyle öyleyse neden deneyeyim düşüncesine daha çok kapılır. Kişiyi kapasitesinin üstünde beklentiler yüklenince çocukta aşağılık kompleksi oluşur. Kendi iç dünyasında sürekli çatışma halinde olan birey mutsuz ve doyumsuz olur. Kendi iç güdülerini

ile kurallar arasında sıkışıp kalırken bir yandan da sürekli sevgi ve nefret karışımı ikircikli duygular yaşar.

İlgisiz aile tutumunda çocuk; çoğunlukla ihmal edilmiştir ve yetişkin rolü almada zorlanır, kendini değersiz hissederek kendisine olan saygısı gelişmez, olumlu olumsuz davranışların ayırımını yapmakta zorlanır, kuralları reddeder, ya içe kapanıktır ya da saldırganlıktır.

Reddedici aile tutumunda çocuğun yaptıkları sürekli eleştirilir. Çocuğun iyi yönleri değil kötü yönleri dile getirilir. Bunun sonucu çocukta; güvensizlik, saldırgan davranışlar, suça yönelik davranışlar görülür.

Tutarsız aile tutumunda, bu tip ailelerde disiplin vardır ama belirsizdir. Tutarsızlık anne babanın çok farklı eğitim anlayışına sahip olmasından kaynaklanabilir. Bunun sonucu çocuk; yetişkinliğinde davranışlarını çevresindekilere göre ayarlar, sürekli tedirginlik ve gerginlik yaşar, ne yapacağına karar veremez. Seçimleri tutarsız olabilir.

Baskıcı – otoriter aile tutumunda kurallar zinciri vardır. Çocuk ayrı bir birey değildir. Kurallara uyulmadığında orantısız cezalar verilir. Bunun sonucu kişide; çekingen, başkalarının etkisinde kalabilen aşırı hassas yapı olabileceği gibi isyankar, kendine ve başkalarına zarar verebilen, suça yönelik davranışlar görülebilir.

Peki Nasıl Yaklaşmalıyız?

Ailelerin çocuklarına karşı demokratik ve hoşgörölü bir tutumla yaklaşması önerilen bir yaklaşımdır.

Demokratik aile tutumunda aile, çocuklarına kabul edici ve sevgi dolu yaklaşır. Onun yaşayarak öğrenmesine izin verirler, ayrı bir birey olarak kabul ederler ve yaşına, durumuna uygun seçenekler sunarlar. Çocuğun ilgilerini göz önünde tutarak yeteneklerini geliştirecek ortamı hazırlar. Böyle yetişen çocuklar, sağlıklı, sosyal uyum kurabilen, işbirliğine hazır, arkadaş canlısı, yaratıcı, bağımsız, başarılı, duygusal yönden dengeli ve mutlu bireylerdir. Anne babanın çocuğu desteklemesi, arzu ve isteklerini gerçekleştirmesine izin vermesi bunun yanı sıra bazı kısıtlamaları da koyması anlamına gelmektedir. Anne babanın hoşgörölü tutumu, kendine güvenen bir birey olmasına yardım eder. Sevgi ve hoşgörölü ile büyüyen çocuk, yeteneklerinin farkına varır ve kendini geliştirir. Böyle bir ortamda büyüyen çocuk, işbirliğine hazır, dengeli, mutlu ve arkadaş canlısı özellikler gösterir.

Ailelere Öneriler

- Çocuklarımızın gerçekçi ve başarabilecekleri amaçlar edinmelerine rehberlik edelim, fırsatlar yaratalım.
- Çocuklarımız başarısızlık yaşadıklarında onları, başarıyı tadabilecekleri alanlara yönlendirelim.
- Çocuklarımıza ne yapacaklarını söylemek yerine, onlara mümkün olduğunca seçenekler vermeye ve seçimlerine rehberlik etmeye çalışalım.
- Her çocuğun başarı duygusu yaşamasına fırsat hazırlayalım.
- Çocuklarımızın kendi başlarına yapmak için çabaladıkları işlerde ufak tefek hatalarına karşı hoşgörölü olalım. Çocuklar, bu dönemde yaptıkları iyi işlerin sonunda beğenilmek ve takdir edilmek isterler.
- Çocuklarımıza cesaret kırıcı değil, destekleyici yaklaşımlarda bulunalım.
- Çocuklarımızın çalışmalarında ve etkinliklerinde iyi birer gözlemci olalım ve sabırlı davranalım.
- Kendi kararlarını vermelerine ve sorumluluk almalarına fırsatlar tanıyalım.
- Çocuklarımızın duygusal gelişimlerine, duygularını dile getirmelerine fırsatlar tanıyarak yardımcı olalım.
- Çocuklarımızı fiziksel özellikleri ile değerlendirmeyelim.
- Çocuğumuzun fiziksel özelliklerinin, kişisel gelişimlerini olumsuz etkilememesine dikkat edelim. Düzenli ve sağlıklı beslenmelerine özen gösterelim.
- İçine kapanık, kendine güvensiz, sessiz ve alıngan çocuklarımızın bu yönlerini değiştirmelerine fırsat verecek etkinlikleri yapmaları için onları destekleyelim; ancak onlar adına karar vererek girişimlerde bulunmayalım.



Aile İçi Sağlıklı İletişim: Güçlü Bağlar Kurmanın Anahtarı



Özgü Sıla URAL
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen
Ataşehir-1 BİL Koleji

Değerli Ebeveynler, Aile, bir kişinin dünyaya geldiği ve ilk sosyal ilişkilerini geliştirdiği en önemli çevredir. Çocuklar, ailede öğrendikleri değerlerle büyürler. Ailedeki sağlıklı iletişim, sadece evdeki huzuru sağlamakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin dış dünyada daha sağlıklı ilişkiler kurabilmelerine yardımcı olur. Çocuklarımızın sağlıklı bir gelişim göstermeleri için beslenmelerine, uyku düzenlerine olduğu kadar aile içindeki iletişimimize de dikkat etmemiz gerekmektedir. Sağlıklı bir aile iletişimi, çocuklarımızın kendine güvenli, mutlu ve başarılı bireyler olarak yetişmelerine önemli katkı sağlar. Özellikle çocukların kişisel gelişiminde, özgüven kazanımında ve sosyal becerilerinde büyük rol oynayan aile içi iletişim, sevgi ve saygıyla beslenmelidir. Peki, sağlıklı bir aile iletişimi nasıl kurulur?

Aile İçi İletişimin Önemi

Aile içi iletişim, sadece konuşmakla ilgili değildir. Aile üyelerinin duygularını, düşüncelerini, ihtiyaçlarını birbirlerine açıklamalarıdır. Sağlıklı bir iletişim, ailedeki herkesin kendini değerli ve anlaşılmış hissetmesini sağlar. Çocuklar, aile içinde nasıl konuşulması gerektiğini gözlemler ve bu davranışları ilerleyen yıllarda kendi ilişkilerinde uygularlar. Ailede güçlü bir iletişim, çocukların özgüvenlerini artırır ve duygusal zekalarını geliştirir. Aynı zamanda, aile üyeleri arasında güven duygusunu oluşturur, bu da hem küçük yaşlarda hem de ergenlik döneminde daha sağlıklı bir aile ilişkisi sağlar.

- **Güvenli Bağlantı:** Sağlıklı iletişim, çocuklarımızla güven dolu bir bağ kurmamızı sağlar. Bu bağ, çocuklarımızın hayatlarının her alanında kendilerini güvende hissetmelerini sağlar.
- **Duygusal Gelişim:** Çocuklarımızın duygularını ifade etmeleri ve anlamaları için onlara güvenli bir ortam sunarız. Bu sayede duygusal zekaları gelişir.
- **Öğrenme ve Gelişim:** Çocuklarımızın meraklarını gidermeleri, sorularını sorabilmeleri ve yeni şeyler öğrenmeleri için teşvik ederiz.
- **Problem Çözme Becerileri:** Aile içindeki sorunları birlikte çözerek çocuklarımızın problem çözme becerilerini geliştirmesine yardımcı oluruz.
- **Kendine Güven:** Çocuklarımızın fikirlerine değer verdiğimizde ve onları dinlediğimizde kendilerine olan güvenleri artar.
- **Özgüvenin Gelişimi:** Çocuk, ebeveynlerinin kendisini dinlediğini ve değer verdiğini hissettiğinde özgüveni artar.
- **Duygusal Bağların Güçlenmesi:** Sevgi dolu bir iletişim ortamı, aile bireylerinin birbirine daha yakın hissetmesini sağlar.

Sağlıklı Aile İletişiminin Temel Özellikleri ve Geliştirme Yöntemleri

İlkokul çağındaki çocuklar ile ebeveynler arasındaki iletişim, sevgi, anlayış ve güven temelinde kurulmalıdır. Bu yaş grubu, hem duygusal hem de sosyal olarak gelişim gösterdiği

için ebeveynlerin onlara rehberlik etmesi önemlidir. Ebeveynler, çocuklarını dinlerken sabırlı ve dikkatli olmalı, onların duygularını anlamaya çalışmalıdır. Çocuk, kendini ifade ederken yargılanmadığını hissetmeli ve fikirlerinin değerli olduğunu bilmelidir. Ayrıca, ebeveynlerin olumlu bir dil kullanması, çocuğun özgüvenini destekler. Eleştiriler yerine teşvik edici ve yapıcı geri bildirimler verilmelidir. Günlük sohbetlerle, okulda neler yaptıkları ya da hissettikleri üzerine konuşarak iletişim güçlendirilebilir. Bunun yanı sıra birlikte zaman geçirmek, oyun oynamak ya da ortak etkinlikler planlamak da bağı kuvvetlendirir. Ebeveynler, çocuklarına duyguları tanımayı ve ifade etmeyi öğretmelidir. Aynı zamanda çocukların problemlerini çözmelerine yardımcı olmak yerine, çözüm yollarını birlikte bulmalarına rehberlik etmek de önemlidir. Tüm bunlar, çocuğun sağlıklı bir iletişim alışkanlığı geliştirmesine katkı sağlar. Sağlıklı aile içi iletişimi sağlayan bazı temel özellikler vardır. Bunlar, hem çocukların hem de ebeveynlerin kendilerini iyi hissetmelerine ve aralarındaki bağı güçlü olmasına yardımcı olur. İşte sağlıklı iletişimin temel özellikleri:

1. Açıklık ve Dürüstlük

Sağlıklı iletişimde, herkes düşüncelerini ve duygularını açıkça ifade edebilmelidir. Ailede duygularını gizlemeyen bireyler, birbirlerini daha iyi anlar ve aralarındaki güven artar. Özellikle çocuklar, ebeveynlerinden dürüstlük ve açıklık bekler. Ebeveynler de, duygusal ihtiyaçlarını açıkça ifade ederek, çocuklarına iyi bir iletişim örneği

sunmuş olurlar.

2. Etkin Dinleme

Etkin dinleme, sadece karşıdaki kişinin sözlerini duymak değil, aynı zamanda onun duygularını ve ihtiyaçlarını anlamaya çalışmaktır. Aile içinde herkesin kendisini dinlenmiş ve anlaşılmış hissetmesi çok önemlidir. Dinlerken, empatik olmak yani karşıdaki duygularını anlamaya çalışmak, iletişimi daha sağlıklı hale getirir.

3. Saygı

Saygı, sağlıklı iletişimin temel taşlarından biridir. Ailede her birey, yaşına, deneyimine bakılmaksızın saygıyı hak eder. Saygılı bir iletişim, olumsuz duyguları önler ve aradaki bağları güçlendirir. Ebeveynlerin çocuklarının düşüncelerine saygı göstermeleri, çocukların da kendilerini değerli hissetmelerini sağlar.

4. Çatışma Çözme Becerisi

Ailede zaman zaman anlaşmazlıklar olabilir. Önemli olan, bu çatışmaları nasıl çözdüğümüzdür. Sağlıklı iletişimde, tartışmalar sakın bir şekilde ele alınır. Suçlayıcı bir dil kullanılmaz ve çözüm odaklı bir yaklaşım benimsenir. Çocuklar, ebeveynlerini bu konuda örnek alarak, sorunları sağlıklı bir şekilde çözmeyi öğrenirler.

5. Zaman Ayırmak ve Kaliteli İletişim Kurmak

Aile üyelerinin birlikte vakit geçirmesi, sadece fiziksel olarak bir arada olmak anlamına gelmez. Kaliteli zaman geçirmek, birbirlerini daha iyi tanımayı ve duygusal bağları güçlendirmeyi sağlar. Örneğin, birlikte yemek yemek, oyun



oyunmak veya keyifli bir sohbet etmek, aile içindeki ilişkileri derinleştirir.

Aile içi iletişim, bireylerin birbirini anladığı, sevgi ve saygı dolu bir ortamın temel taşıdır. Özellikle ilkökul çağındaki çocuklar için ailede kurulan sağlıklı iletişim, onların hem duygusal hem de sosyal gelişimi için büyük bir öneme sahiptir. Çocuklar bu dönemde, çevrelerini anlamaya çalışırken en çok ebeveynlerinden öğrenir ve onların rehberliğine ihtiyaç duyar. İyi bir iletişim, çocuğun kendini güvende hissetmesine, duygularını özgürce ifade edebilmesine ve güçlü bir özgüven geliştirmesine yardımcı olur. Aile içinde etkili bir iletişim kurmak, çocuğun sadece kendini ifade etmesine imkan tanımakla sınırlı değildir. Aynı zamanda ebeveynlerin de duygularını ve düşüncelerini açıkça paylaşmasıyla mümkündür. Çocuğun duygularını anlamak, onları kabul etmek ve çözüm yolları ararken ona destek olmak, iletişimin önemli bir parçasıdır. Çocuklar, sevgi dolu bir ortamda, anlayış ve empatiyle büyüdüklerinde hem aile içinde hem de dış dünyada sağlıklı ilişkiler kurmayı öğrenirler. Ancak günümüzde, teknolojinin de etkisiyle aile bireyleri arasındaki iletişim zaman zaman zayıflayabiliyor. Çocukların kendilerini yalnız hissetmemesi ve ebeveynlerin dikkatini kazanmaları için doğru yöntemlerin uygulanması gerekiyor. Peki, aile içi iletişim nasıl daha sağlıklı bir hale getirilebilir? Bu sorunun cevabı, sevgi, anlayış ve zamanla desteklenen küçük ama etkili yöntemlerde gizlidir. Bu yöntemler;

1. Aile Toplantıları Yapmak

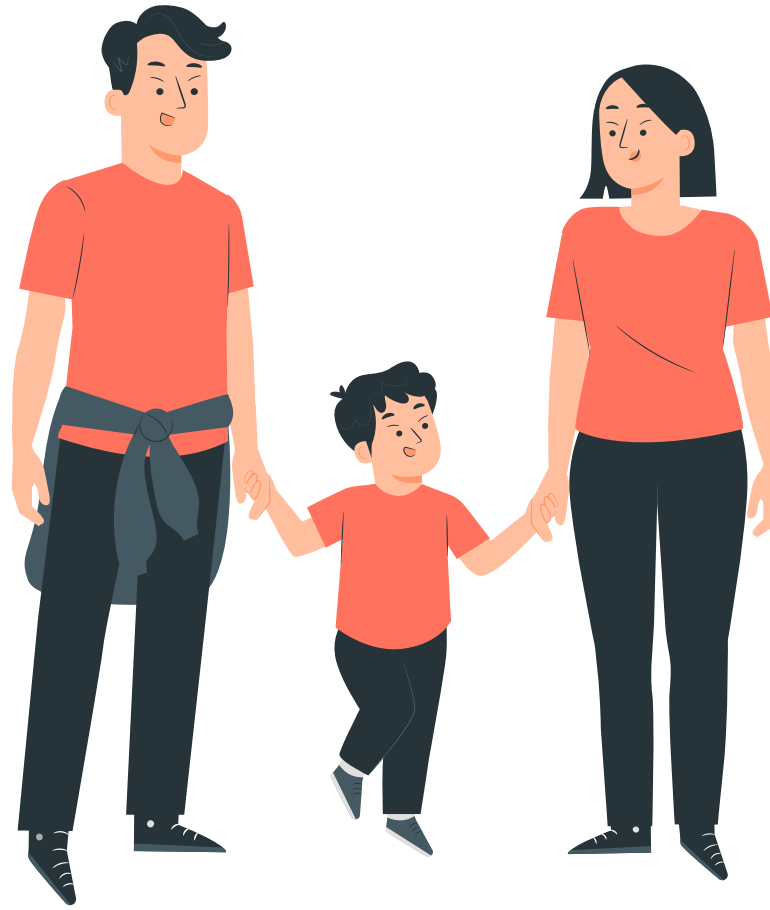
Aile içindeki önemli konuları konuşmak ve herkesin fikirlerini paylaşması için düzenli olarak aile toplantıları yapılabilir. Bu toplantılar, çocukların kendilerini ifade etmelerine olanak tanır ve aile üyeleri arasındaki anlayışı artırır. Ayrıca, ailedeki olası problemler daha kolay çözülür.

2. Ebeveynlerin Rol Model Olması

Ebeveynler, çocuklarına sağlıklı iletişimi öğretmenin en iyi yoludur. Ebeveynler, açık, saygılı ve empatik bir şekilde iletişim kurarak, çocuklarına nasıl sağlıklı bir şekilde konuşulacağını ve dinleneceğini gösterirler. Ebeveynlerin, zorluklar karşısında sakin kalması ve çözüm odaklı bir dil kullanması, çocuklara güçlü bir iletişim örneği sunar.

3. Duygusal Destek Sunmak

Aile içindeki herkesin duygusal ihtiyaçları vardır. Ebeveynler, çocuklarının duygusal durumlarına dikkat etmeli ve onlara gerektiğinde duygusal destek sağlamalıdır. Çocuklar, ailelerinde



destekleyici bir ortam bulduklarında, kendilerini güvende hissederler. Bu da onların psikolojik ve duygusal gelişimlerini olumlu yönde etkiler.

4. Pozitif Geri Bildirim Vermek

Aile üyelerinin birbirlerini takdir etmeleri, ilişkilerin daha sağlıklı olmasına katkı sağlar. Ailedeki olumlu davranışları cesaretlendirmek ve teşekkür etmek, aile üyelerinin kendilerini değerli hissetmelerini sağlar. Bu, pozitif bir atmosfer yaratır ve iletişimin daha açık olmasına yardımcı olur.

Aile içindeki sağlıklı iletişim, sadece bireylerin birbirleriyle daha iyi anlaşmalarını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda ailedeki bağları güçlendirir. Bu, çocukların duygusal ve psikolojik gelişimlerini destekler ve onların sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olur. Ailede sağlıklı bir iletişim kurmak, açıklık, dürüstlük, saygı ve empati gibi temel unsurlar üzerine kurulur. Bu unsurların ailedeki herkes tarafından uygulanması, aileyi güçlü, sağlıklı ve mutlu kılar. Aile içindeki iletişimi geliştirmek, bir beceri olarak öğrenilebilir. Düzenli olarak zaman ayırmak, birbirini dinlemek, duygusal ihtiyaçlara duyarlı olmak ve pozitif geri bildirimde bulunmak, aileyi daha sağlıklı bir hale getirebilir. Unutmayın, sağlıklı iletişim, yalnızca ailedeki bireylerin birbirlerine olan sevgisini pekiştirmez, aynı zamanda hayatlarını daha huzurlu ve dengeli kılar.

YABANCI DİL ÖĞRENMEK NEDEN ÖNEMLİ

Günümüzde küreselleşen dünyada, yabancı dil öğrenmenin önemi giderek artmaktadır. İş dünyasında rekabet avantajı sağlamanın yanı sıra kişisel gelişim ve kültürel açıdan da büyük bir öneme sahiptir. Yabancı dil bilmenin kariyer ve genel yaşantıda kişilere sağlayacağı faydaların sayısı oldukça fazladır. Sırası ile bu faydaları inceleyelim:



Yeşim YAVAŞ
BİL Eğitim Kurumları
Yabancı Diller Koordinatörü



1 Küresel Rekabetçilikte Avantaj Sağlar

Küreselleşen dünyada, iş dünyası giderek daha karmaşık ve uluslararası hale gelmektedir. Bu süreçte, şirketlerin uluslararası pazarlara erişimi ve bu pazarlarda rekabet edebilme yetenekleri, başarılarını büyük ölçüde belirlemektedir. Birden fazla dil bilmek, şirketlerin bu uluslararası ortamlarda daha etkin bir şekilde faaliyet göstermesini sağlar. Farklı dilleri bilen çalışanlar, farklı kültürlerle daha kolay uyum sağlayabilir ve yerel müşterilere daha etkili bir şekilde hizmet verebilirler. Ayrıca, dil bilmek, uluslararası iş ortaklarıyla daha sağlam ilişkiler kurmayı ve iş birliği yapmayı kolaylaştırır. Tüm bu faktörler, şirketlerin küresel rekabetçilikte bir adım önde olmalarını sağlar ve uluslararası arenada başarılı olmalarına katkıda bulunur. Dolayısıyla, günümüz iş dünyasında birden fazla dil bilmek, şirketler için bir zorunluluk haline gelmiştir.

2 İş İmkanlarını Artırır

Yabancı dilin iş dünyasındaki etkisi, uluslararası ilişkilerin ve küresel pazarların artmasıyla birlikte çok dilli adaylara olan talep de önemli ölçüde artmaktadır. İşverenler, çeşitli dilleri bilen adaylara daha fazla ilgi göstermektedir çünkü bu adaylar, uluslararası müşterilerle daha etkili bir şekilde iletişim kurabilirler.

Bir şirketin farklı dillerde iletişim kurma becerisine sahip olması, küresel pazarlarda daha rekabetçi olmasını sağlar ve uluslararası müşteri tabanını genişletir. Dolayısıyla, yabancı dil bilen bireyler, işverenler için değerli bir varlık haline gelir ve bu da onların iş imkanlarını artırır.

Ayrıca, uluslararası şirketlerde çalışma fırsatlarına ulaşmak da yabancı dil bilen bireyler için daha kolay hale gelir. Çünkü bu tür şirketler, farklı dillerde iletişim kurma yeteneği olan çalışanlara ihtiyaç duyarlar ve bu yeteneğe sahip adayları işe almayı tercih ederler. Kariyer için yabancı dil, iş dünyasında daha geniş fırsatlara kapı açar. İşverenler de uluslararası arenada rekabet edebilmek için gerekli olan yeteneklere sahip çalışanlara erişim sağlarlar.



3

Küresel Alanda İletişim Kurma Fırsatı Sağlar

Birden fazla dil bilmek, günümüz küresel toplumunda iletişim kapasitesini genişletmenin önemli bir yoludur. Farklı dilleri bilen bireyler, dünya çapında daha geniş bir insan kitlesiyle iletişim kurabilirler, bu da kültürel çeşitliliği ve global anlayışı artırır. Yabancı dil öğrenenler, farklı kültürlerle daha derin bir etkileşimde bulunma fırsatı yakalarlar. Bu, kişisel ve iş ilişkilerini güçlendirir ve daha derin bağlantılar kurmalarına yardımcı olur. Örneğin, bir iş görüşmesinde veya müşteri toplantısında, karşıdaki kişinin dilini konuşabilmek, iş birliği ve anlayışı artırır ve ilişkilerin daha sağlam temellere oturmasını sağlar. Ayrıca, farklı kültürleri ve perspektifleri anlama yeteneği, insanların daha empatik ve açık fikirli olmalarını sağlar, bu da kişisel ve iş ilişkilerinin kalitesini artırır. Dünya çapında iletişim yeteneği, yabancı dil öğrenmenin önemli bir faydasıdır ve kişisel ve profesyonel yaşamda daha derin etkileşimler ve daha anlamlı bağlantılar kurmanın anahtarıdır.



Kültürel Zenginlik ve Yeni Bakış Açıları Katar

Yabancı bir dil öğrenmek, sadece kelime dağarcığınızı genişletmekle kalmaz, aynı zamanda o dilin ait olduğu kültürü daha derinlemesine anlamana olanak tanır. Dil, bir toplumun değerleri, gelenekleri ve davranış kalıplarıyla sıkı bir şekilde bağlantılıdır. Bu nedenle, bir dilin öğrenilmesi, o kültürün insanlarını ve yaşam tarzını daha iyi kavramanıza yardımcı olur. Farklı kültürleri anlamak, kişilere daha geniş bir bakış açısı kazandırır. Farklı gelenekler, inançlar ve yaşam tarzlarıyla karşılaşmak, insanların dünya hakkındaki görüşlerini ve perspektiflerini zenginleştirir. Bu da empati yeteneklerini geliştirir ve insanları daha anlayışlı, hoşgörülü ve açık fikirli hale getirir. Yabancı dil öğrenme süreci, kültürel zenginlik ve geniş bakış açısı kazanmanın bir yoludur.

Bu da kişisel gelişimimizi derinleştirir ve küresel vatandaşlar olarak daha bilinçli bir şekilde hareket etmemizi sağlar.



4

5

Zihinsel ve Bilişsel Gelişimi Sağlar

Yabancı dil öğrenme süreci, beyin için oldukça faydalı bir egzersizdir; çünkü farklı bir dilde düşünmeyi ve iletişim kurmayı gerektirir. Dil öğrenmek, beyinde yeni sinir ağları oluşturur ve mevcut olanları güçlendirir, bu da zihinsel esnekliği artırır. Zihinsel esneklik, farklı konseptleri ve bağlantıları anlama yeteneğidir ve yeni bir dil öğrenme süreci bunu teşvik eder.

Yeni bir dilde karşılaşılan dil bilgisi kuralları, kelime dağarcığı ve dil yapıları, beyinde karmaşık bir düşünme sürecini teşvik eder. Dil öğrenme aynı zamanda bilişsel işlevleri iyileştirir. Araştırmalar, dil öğrenmenin hafızayı güçlendirdiğini, dikkat ve odaklanma yeteneklerini artırdığını ve bilişsel gerilemeyi geciktirebileceğini göstermektedir.



Kişisel Gelişimi Destekler



Yabancı dil öğrenmek, kişisel gelişim ve özgüveni artırmada önemli bir rol oynar. Yeni bir dil öğrenmek, kişilere kendi yeteneklerine olan güvenlerini artırır ve kendilerini daha yetkin hissettirir. Bu süreç, bireylerin kendi yeteneklerini aşma ve yeni bir beceriyi öğrenme konusundaki kararlılıklarını gösterir. Ayrıca, dil öğrenme süreci, kişisel disiplini ve kendini yönetme becerilerini geliştirir. Bu da bireylerin daha organize ve motive olmalarını sağlar. Yabancı dil öğrenimi, kişisel gelişimi teşvik ederken aynı zamanda özgüveni artırır, insanların kendilerine olan güvenlerini tazelemelerini ve daha güçlü bir şekilde ilerlemelerini sağlar.

6

Yabancı Dil Öğrenimi Hakkında Sıkça Sorulan Sorular



Hangi Yabancı Diller Kariyerim İçin Daha Değerlidir?

Her sektör ve iş için en uygun olan yabancı dil değişiklik gösterebilir. Ancak, İngilizce genellikle uluslararası iş dünyasında en yaygın olarak kullanılan dildir. Bununla birlikte, sektörünüz ve hedeflediğiniz iş gereksinimlerine bağlı olarak diğer diller de değerli olabilir. Örneğin, teknoloji sektöründe Japonca veya Çince gibi Asya dilleri önemli olabilir.

Hangi Yaşta Yabancı Dil Öğrenmek Daha Etkilidir?

Yabancı dil öğrenmek için herhangi bir yaş sınırı yoktur; ancak çocuklar genellikle dil öğrenme sürecine daha hızlı adapte olabilirler. Yetişkinler de motivasyon ve uygun öğrenme stratejileriyle etkili bir şekilde yeni bir dil öğrenebilirler.

Yabancı Dil Öğrenme Sürecini Hızlandırmak İçin Hangi Yöntemler Etkilidir?

Yabancı dil öğrenme sürecini hızlandırmak için düzenli pratik yapmak, dili günlük hayatınızda kullanmak, dilin konuşulduğu ortamlarda bulunmak, çeşitli dil öğrenme kaynaklarından faydalanmak ve dil öğrenme gruplarına katılmak gibi yöntemler etkili olabilir.

Yabancı dil bilen bireyler, küresel rekabetçilikte bir adım önde olurlar ve kişisel gelişimlerini desteklerler.

Herkes için yabancı dil öğrenmenin faydaları, iş dünyasında ve genel yaşamda belirgin bir şekilde görülmektedir.

Unutmayın, yeni bir dil öğrenmek size yeni bir beceri kazandırarak dünyaya açılmanızı sağlar.



Ön Ergenlik: Hayatın İlk Büyük Değişim Durağı

Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe uzanan büyüleyici ve bir o kadar da karmaşık bir serüvendir. Bu serüvenin ilk adımı olan ön ergenlik, hem çocuklar hem de ebeveynler için değişimlerle dolu bir yolculuk anlamına gelir. Çocuklar bir yandan hızla büyüyüp fiziksel ve zihinsel değişimlerle tanışırken, bir yandan da kendi dünyalarını anlamaya çalışırlar. Heyecan, merak ve bazen kafa karışıklığı bu sürecin bir parçasıdır. Bu yazıda, ön ergenlik döneminin dinamiklerini daha yakından keşfedecek ve aileler için faydalı bilgilerden bahsedeceğiz.

Ön Ergenlik: Değişimin İlk Adımları

Ön ergenlik, her çocuk için farklı zamanı olmakla birlikte genellikle 9-12 yaş aralığında başlayan ve ergenliğe geçişin ilk basamağı olarak tanımlanan bir süreçtir. Bu dönemde çocuklar hem bedensel hem de zihinsel olarak hızlı bir değişim yaşarlar. Bazen değişim hızları onları bile şaşırtabilir. Bu süreç, çocuğun kendi kimliğini oluşturma ve dünyayı algılama biçimini etkileyen ilk önemli adımlardan biridir. Aynı zamanda, bu dönemde kazanılan alışkanlıklar ve geliştirilen beceriler bireyin gelecekteki hayatını şekillendirecek temel taşlarını oluşturur.

Vücut Şaşkınlığı: Fiziksel Değişimler

Bu dönemde çocukların bedenlerinde hızla büyüme ve gelişme gözlemlenir. Kızlarda göğsün belirginleşmesi, kalça yapısında yuvarlaklaşma ve adet döngüsünün başlaması gibi değişiklikler yaşanırken; erkeklerde ses kalınlaşması, kas kütlesinde artış ve vücut kıllarının belirginleşmesi dikkat çeker. Hormonların devreye girdiği bu süreç, çocuklarda beden farkındalığının artmasına yol açar. Ancak bedenle ilgili farklılıkların algılanması, bazı çocuklarda özgüven eksikliğine ya da kaygıya neden olabilir. Bu noktada ebeveynlerin destekleyici bir tavır sergilemesi hayati önem taşır.

Duyguların Dalgalı Denizi: Psikolojik ve Duygusal Etkiler

Fiziksel değişimlerin yanı sıra, ön ergenlik dönemi, çocuğun iç dünyasında da büyük fırtınalar yaratabilir. Çocuklar bu süreçte sık sık duygu dalgalanmaları yaşar, bazen coşkulu ve enerjik, bazen ise içine kapanık ve huzursuz olabilirler. Kimlik arayışının ilk tohumları bu dönemde atılır ve "Ben kimim?" sorusu yavaş yavaş gündeme gelir. Ayrıca çocuklar, eleştirilere karşı daha duyarlı hale gelebilir ve öz güven dalgalanmaları yaşayabilirler.

Bu dönemde ebeveynlerin çocuklarıyla empati kurarak onların duygularını anlamaya çalışması, onlara güvenli bir alan oluşturabilir. Sabırlı ve anlayışlı bir yaklaşım, çocuğun duygusal fırtınalarla başa çıkmasını kolaylaştırabilir.

Sosyal İlişkilerin Gücü

Ön ergenlik döneminde çocuklar için arkadaşlık ilişkileri büyük bir önem kazanır. Akran grupları, bu yaş grubundaki çocukların sosyal dünyasının merkezinde yer alır. Çocuklar, arkadaşlarından kabul görme ve onaylanma ihtiyacı hisseder. Ancak grup baskısı, zorbalık gibi olumsuz deneyimler de bu dönemin zorlukları arasında yer alabilir. Bu noktada ebeveynlerin çocukların sosyal çevresine duyarlı olması önemlidir.



Hafsa Beyza Telvin
Psikolojik Danışman
Diyarbakır BİL Koleji

Aile Bağı: İletişimin Altın Anahtarı

Bu dönemde ebeveyn-çocuk iletişimi özellikle önemlidir. Çocuklar daha fazla özerklik arayışında oldukları için ebeveynlerin fazla kontrolcü olmadan rehberlik etmeleri gerekir. Çocukların duygu ve düşüncelerine değer vermek, onlarla etkili bir şekilde empati kurmak ve çözüm odaklı bir yaklaşım benimsemek önemlidir.

Ailelerin, çocuklarıyla birlikte kaliteli zaman geçirmesi ve ortak etkinliklerde bulunması da iletişimi güçlendirebilir. Aynı zamanda, ebeveynlerin çocukların bireysel sınırlarına saygı göstermesi de çok önemlidir. Bu şekilde, çocuk kendisini daha değerli ve anlaşılmış hissedebilir.

Yol Haritası: Ön Ergenlikte Yol Gösteren Altın Kurallar

- Çocuğunuzun duygularını ciddiye alın ve açık iletişim kurun. Anlattığı bir konuyu dikkatle ve sabırla dinleyin.
- Sevginizi ve desteğinizi hissettirerek, çocuğunuza güvenli bir ortam yaratın. Onlara duygusal desteğinizi açıkça ifade edin; sarılmalar, sıcak bir gülümseme ya da "Seninle gurur duyuyorum" gibi sözlerle kendilerini değerli hissetmelerini sağlayın.
- Sabırlı olun ve eleştirilerinizde olumlu bir dil kullanmaya özen gösterin. Eleştirel cümlelerden özellikle kaçınin.
- Çocuğunuzun bireysel yeteneklerini ve ilgi alanlarını destekleyin. Onlara

yeni aktiviteler deneme fırsatı vererek özgüvenlerini artırabilirsiniz.

- Teknoloji ve sosyal medya kullanımını dengeleyin. Bu süreçte ekran süresi konusunda net ama anlayışlı kurallar belirleyerek çocuğunuzun zararlı içeriklerden korunmasını sağlayabilirsiniz.
- Kriz anlarında soğukkanlı kalın. Çocuğunuz sinirli ya da üzgün olduğunda, duygularını anlamaya çalışın ve çözüm odaklı bir yaklaşım benimseyin.
- Çocuklarınızla açık ve dürüst bir şekilde konuşun. Örneğin, büyüme süreciyle ilgili sorularını içtenlikle yanıtlayarak onlara güven aşılayabilirsiniz.
- Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkileri hakkında konuşmayı teşvik edin. Onlara rehberlik ederek, sağlıklı sosyal beceriler geliştirmelerine yardımcı olun.

Yolculuk Yeni Başlıyor

Ön ergenlik, çocuğın hem kendini hem de çevresini yeniden keşfettiği, büyüleyici ve bir o kadar da hassas bir dönemdir. Bu süreçte aileler ve biz psikolojik danışmanlar çocukların yanında durarak onlara rehberlik etmeli ve destek olmalıyız. Sabır, anlayış ve sevgi ile yaklaşmak, hem çocukların hem de ebeveynlerin bu yolculuğu daha keyifli bir hale getirebilir. Unutmayın, her çocuk bu dönemi eşsiz şekilde yaşar ve bu farklılıklar, süreci daha da özel kılar.





SINAV KAYGISI VE ÖNERİLER

Sınav kaygısı her ne kadar sınav sürecinde ortaya çıkan bir sorun gibi görülse de, öğrencinin kişilik yapısı ile ilgilidir. Aşırı kaygılı olma durumu aslında çocukluk yıllarında başlar ve etkisini gösterir. Özellikle sınav sayısının giderek artması, sınava giriş yaşının düşmesi ve sınav ile gelecekteki meslekler ile ilgili sıkı bir bağ kurulmaya çalışılması, sınav kaygısını arttırmaktadır. O halde sınav kaygısı nedir? tanımıyla başlamak istiyorum. Sınav kaygısı; öncesinde öğrenilen bilgilerin sınav esnasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan, başarının düşmesine neden olan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

Ancak bu durum, yalnızca zihinsel bir endişeden ibaret değildir; aynı zamanda fiziksel ve davranışsal belirtilerle de kendini gösterir. Kimi öğrenciler bu kaygıyı olumlu bir motivasyon kaynağı olarak kullanabilirken, çoğu öğrenci için bu durum, performansın düşmesine ve özgüven kaybına yol açar.



Özgür ARDUÇ
Rehber Öğretmen
Ümraniye BİL Koleji

Sınav Kaygısı Yaşayan Öğrencilerde Görülen Belirtiler:

Sınav kaygısının aşırı düzeyde olması öğrenmeyi olumsuz düzeyde etkilemekte ve öğrencide fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere bazı belirtilere neden olmaktadır. Bu belirtilerin şiddeti ve süresi kişiden kişiye değişmektedir. Kalp atışlarında hızlanma, ellerde ve ayaklarda titreme ve uyuşma, ağız kuruluğu, mide şikayetleri, yorgunluk belirtileri, yeme alışkanlıklarında değişme, telaş, şaşkınlık, dikkat bozuklukları, uyku problemleri, olumsuz düşünceler, gerginlik, mahcubiyet, konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık, ertelemek, okula gitmek istememe vb. gibi belirtileri görülebilir.

Sınav Kaygısının Başlıca Nedenleri Şunlardır:

Ebeveyn tutumları. Anne ve babanın reddedici ve küçümseyici tutumları, yüksek beklenti

oluşturma ve farkında olmadan bunu çocuğa aktarmaları. Aile içi iletişimin yetersiz ya da olumsuz olması.

Olumsuz düşünceler: "Biliyorum ki sınavım kesin kötü geçecek.", "Çok fazla konu var hangisine çalışayım?", "Sınava hazırlanmam için gerekli zamanım yok ki", "Bu bilgiler nerede işime yarayacak ki", "Sınava hazır değilim", "Bu bilgiler saçma ve gereksiz", "Anlamıyorum", vb. Sınava hazırlanan öğrencilerde gördüğümüz olumsuz otomatik düşünceler olduğunu görüyoruz.

Zamanı etkin kullanmama, hazır olamama, öğrencinin doğru çalışma stratejisini bulamamış olması, öğrenilmesi gereken konuların yetiştirilememesi ve son ana bırakılması.

Fizyolojik ihtiyaçları karşılamamak. Sağlıksız beslenme ve düzenli uykunun olmaması, hareketsiz yaşam tarzı, spor yapmama ya da aşırı şekilde uygulanan fiziksel aktivite vb. gibi nedenler etkilidir.

Sınav Kaygısıyla Baş Etme Yöntemleri

Sınav kaygısını yönetmek ve bu durumun olumsuz etkilerini azaltmak için bireylerin uygulayabileceği çeşitli stratejiler bulunmaktadır:

1. Doğru ve Etkili Çalışma Teknikleri

Zaman yönetimi, bireyin sınavlara daha iyi hazırlanmasını sağlar. Çalışma saatlerini planlamak ve düzenli tekrarlar yapmak önemlidir. Büyük hedefler yerine, küçük ve ulaşılabilir hedefler belirlemek motivasyonu artırabilir.

2. Nefes ve Gevşeme Egzersizleri

Derin nefes alma teknikleri, bireyin vücudunu ve zihnini rahatlatır. Bu egzersizler, stres hormonlarının seviyesini düşürmeye yardımcı olur. Meditasyon ve yoga gibi teknikler, sınav kaygısının etkilerini azaltabilir.

3. Olumlu Düşünce ve Kendine Güven

Negatif düşünceler yerine, bireyin kendine olumlu mesajlar vermesi önemlidir. Örneğin, "Elimden geleni yapacağım ve bu yeterli" düşüncesi kaygıyı azaltabilir. Başarıya odaklanmak yerine öğrenme sürecini ön plana çıkarmak, bireyi rahatlatır.

4. Sağlıklı Yaşam Tarzı

Dengeli beslenme ve yeterli uyku, bireyin sınav sürecine fiziksel olarak hazır olmasını sağlar. Düzenli olarak spor yapmak, stresle başa çıkmada önemli bir rol oynar.

5. Profesyonel Yardım

Eğer sınav kaygısı yoğun ve bireyin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkiliyorsa, bir

psikologdan ya da rehber öğretmenden destek alınmalıdır. Bilişsel davranışçı terapi, sınav kaygısının yönetiminde etkili bir yöntemdir.

Bu süreçte Anne ve Babalara Öneriler:

Bu süreçte Anne-Babalara çok iş düşmektedir. Çocuklarda ortaya çıkan sınav kaygısı, ebeveyn davranışları ve tutumlarıyla doğrudan ilişkilidir. Sınav döneminde anne ve babalar da en az çocuklar kadar kaygılıdır ve bunu yansıtmaktadırlar.

Anne ve baba olarak çocuğunuza tutarlı davranın. Çocuklar sadece duyduklarıyla değil gördüklerinde de öğrenirler.

Göz teması kurun ve onun konuşmasını bitene kadar bekleyin. Özellikle gelecekle ilgili beklentilerini, hedeflerini sizinle konuşmak isterse, kendi düşüncelerinizi ona kabul ettirmeye çalışmayın. Reddedici ve onu küçük düşürücü davranışlardan kaçının.

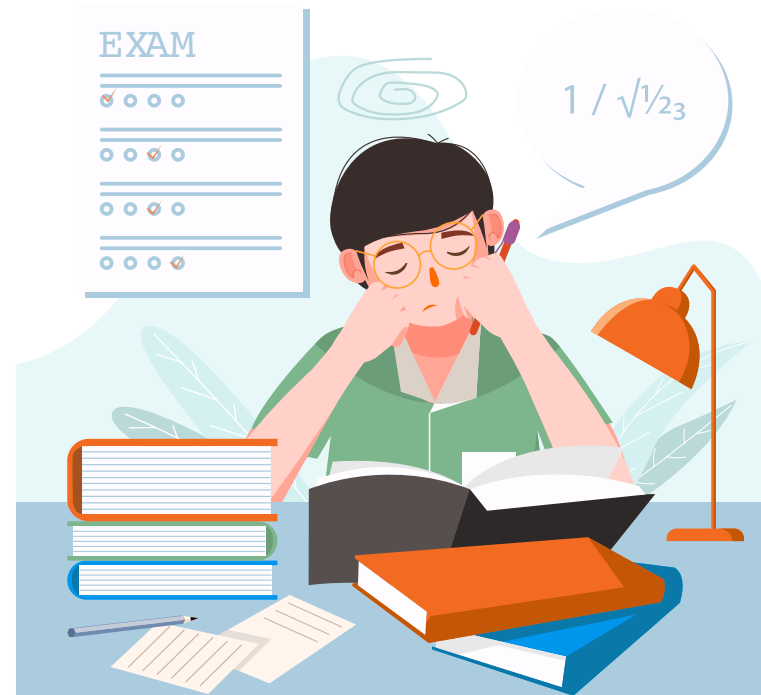
Çocuklarınızı asla başka çocuklarla kıyaslamayınız ve örnek göstermeyiniz. Her birey farklı yetenek ve kişiliğe sahiptir. Bunun yerine öğrenciyi kendi başarı durumuna göre değerlendiriniz.

Çocuğunuza bu sınavın akademik bilgi düzeyini ölçtüğünü ve kazanmak kadar kazanamamanın da normal olduğunu ve hayatın sonu olmadığı anlatılmalıdır.

Sonuçtan bağımsız olarak gösterilen çabayı takdir edin ve geçmişte gösterilen başarıları hatırlatın.

Çocuğunuzun sevdiği aktiviteleri yapması için zaman ve ortam yaratın. Sosyal becerilerini destekleyin.

En önemlisi çocuğunuzu her koşulda sevdiğinizi belli edin.



LİSELERDE SİGARA BAĞIMLILIĞI

Sigara içimi, dünyada yaygın bir sağlık sorunu olarak karşımıza çıkarken, gençler arasında da hızla yayılan bir bağımlılık haline gelmiştir. Özellikle liseye geçen ergenlik dönemindeki bireylerin sigaraya yönelmesi, hem fiziksel sağlıklarını tehdit etmekte hem de sosyal ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Bu yazıda, liselerde sigara bağımlılığının nedenleri, etkileri ve çözüm önerileri ele alınacaktır.

Liselerde sigara bağımlılığının birçok nedeni bulunmaktadır. Öncelikle yaşanan ergenlik dönemi itibarıyla gençler kimlik arayışı içinde olup, dışa açılma isteği taşımaktadırlar. Bu süreçte akran baskısı önemli bir rol oynamaktadır; arkadaş çevresi içerisinde sigara içen bireylerin varlığı, diğerlerini de bu davranışa itmektir. Gençler genellikle "deneme" amacıyla başlasa da zamanla bu durum bağımlılığa dönüşmektedir.

Bunun yanı sıra medya ve reklamlar da gençlerin sigaraya yönelmesinde etkilidir. Özellikle film ve dizilerdeki karakterlerin cool veya havalı görünmek için sigara içmesi, gençlerde bu alışkanlığı normalleştirmekte ve cazip kılmaktadır. Bir diğer etken ise stres yönetimidir; sınav kaygısı veya yaşamın getirdiği zorluklar karşısında bazı gençler rahatlatma aracı olarak nikotin tüketimine yönelebilmektedir.

Sigaranın sağlığa olan zararları iyi bilinmekle birlikte, liseli gençlerdeki etkileri daha da ciddi boyutlara ulaşabilmektedir. Nikotin bağımlılığına bağlı olarak gelişen fiziksel sorunların yanı sıra psikolojik etkiler de göz ardı edilmemelidir. Genç yaşlarda başlayan sigara kullanımı; akciğer kapasitesini düşürmekte, kalp hastalıkları riskini artırmakta ve bağışıklık sistemini zayıflatmaktadır.

Ayrıca sosyoekonomik açıdan da olumsuz sonuçlar doğurmaktadır; ailenin maddi durumu ne olursa olsun sürekli bir tüketim gerektiren tütün ürünleri nedeniyle maddi sıkıntılar yaşanabilir. Bunun yanında sosyal ilişkilerde meydana gelen bozulmalar söz konusu olabilir; ailenin endişeleri veya arkadaş çevresinden

gelen tepkiler sonucunda yalnızlaşma hissi ortaya çıkabilir.

Liselerde sigara bağımlılığı ile mücadelede çeşitli stratejilerin geliştirilmesi gerekmektedir. Öncelikle, eğitim kurumlarında sigara bağımlılığının zararları hakkında kapsamlı bilgiler sunulmalı ve bu konuda farkındalık artırılmalıdır. Sağlık eğitimi programları çerçevesinde düzenlenecek seminerler, atölye çalışmaları ve bilgilendirici broşürler ile gençlerin bilinçlenmesi sağlanabilir. Akran destek grupları oluşturmak da önemli bir çözüm yolu olabilir. Gençlerin birbirlerine destek olmaları, bağımlılıkla mücadelede motivasyon yaratabilir. Ayrıca, ebeveynlerin ve öğretmenlerin bu süreçte aktif rol alması çok önemlidir; aile içi iletişimi güçlendirmek ve gençlere sağlıklı yaşam alışkanlıklarını kazandırmak için ortak çalışmalar yapılmalıdır.

Medya ve sosyal platformlar üzerinden yürütülecek kampanyalarla sigaranın olumsuz etkileri daha geniş kitlelere ulaştırılabilir. Özellikle influencer'ların bu tür kampanyalarda yer alması, gençlerin dikkatini çekebilir ve onların davranışlarını olumlu yönde etkileme potansiyelini artırabilir.

Sonuç olarak, liselerde sigara bağımlılığı ciddi bir toplumsal sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Genç bireylerin sağlıklı bir geleceğe sahip olmaları için erken yaşta başlayan tütün kullanımı konusunda etkin mücadele yöntemleri geliştirilmelidir.

Eğitim kurumlarının yanı sıra aileler, medya ve toplumun tüm kesimleri işbirliği içinde hareket ederek bu sorunun üstesinden gelebilirler. Böylece hem bireysel sağlık korunmuş olur hem de toplumsal farkındalık artırılarak daha sağlıklı nesiller yetiştirilmesine katkı sağlanmış olur.



Yunus Emre UĞUR
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen
Tavşanlı BİL Koleji

BAŞARILI PROJELERİN SIRRI TAKIM ÇALIŞMASINDA

TEKNOFEST 2025 yaklaşıyor! Türkiye sınırlarını aşan TEKNOFEST'in bir ayağı bu yıl Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde gerçekleşecek. İnovasyon becerilerini geliştirme yolunda harika bir deneyim sunan ulusal yarışmalara katılmak, ziyaret etmek önemli olduğu kadar bir öğrencinin hayatında gereklidir de. Sadece dereceye girmek değil aynı zamanda deneyim fırsatı kazanmak içinde katılım önemli. Bu yarışmalar öğrenciler için takım çalışması, problem çözme yolunda harika bir ortam. Peki, bu yarışmalara hazırlanırken nelere dikkat edilmeli?

1. Doğru Takım Kurmak:



Başarılı bir projeyi geliştirirken farklı yeteneklere ve bakış açlarına sahip kişilere ihtiyaç vardır. Takım bir öğretmen mentorluğunda oluşturulurken öğrencilerin güçlü yönlerinden faydalanmak için çeşitliliğe, takım üyeleri arasında iletişim ve iş birliğinin güçlü olacağı uyuma, ortak hedeflere ulaşmak için güven ve saygı ortamına gerek duyulur.

2. Doğru Fikir Geliştirme:



İyi bir proje, güçlü bir fikirle başlar. Fikir geliştirme aşamasında çevredeki sorunları gözlemleyerek hangi problemi çözmek istediğinizi belirleyin. Doğru takım ile beyin fırtınası yaparak farklı ve yenilikçi fikirler üretin. Ama fikirlerin uygulanabilir ve sürdürülebilir olması önemlidir.

3. Etkili Çalışma Planı:



Başarılı bir projenin her aşaması için hedef belirleyerek adım adım ilerlemek gerekir. Takım çalışmasında görev dağılımı her üyeye sorumluluklar yükler. Bu, hem motivasyonu artırır hem de ekip içi koordinasyonu sağlar. Belirlediğiniz çalışma takvimine uyarak projeyi aşamalara ayırın ve adım adım ilerleyin.

4. Güçlü Takım Çalışması:

Yarışmalar, sadece becerilerle değil, doğru ve güçlü takım ile de kazanılır. Herkesin fikrini özgürce ifade edebileceği bir ortamda açık iletişime olanak verin. Ufak başarısızlıklar motivasyonu düşürebilir.



Yüksek motivasyon için takım içinde pozitif bir atmosfer oluşturun. Zorluklar karşısında birbirinizi destekleyin.

5. Etkili Bir Sunum:



Ve projenin belki de en önemli aşaması etkili bir sunumdur. Fikrinizi savunmak için projenin her aşamasına hakim olmalı ve inanmalısınız. Karmaşık terimler yerine basit ve anlaşılır cümlelerle projenizi herkesin anlayabileceği şekilde anlatın. Sunumunuzda mutlaka görsel grafikler, videolar veya prototipler kullanın. Sunumunuzu önceden prova ederek akıcı ve özgüvenli bir şekilde konuşmayı deneyimleyin. Provayı mutlaka birkaç kişi önünde yaparak heyecanınızı yenin.

**Ve Asla
Pes
Etmeyin...**



OSMAN ÖZŞEN

BİL Eğitim Kurumları IT ve Eğitim
Teknolojileri Koordinatörü



BİL EĞİTİM KURUMLARI

BİL KOLEJİ • BİL KURS • BİL ÇOCUK ÜNİVERSİTESİ ANAOKULU