

## ERGENLİK DÖNEMİNDE DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

*"Anne baba olarak yapabileceklerimiz"*

*"Çocukların istekleri pek çoktur ve bunları hemen eyleme dönüştürmek isterler. Çok değişkendirler. İstekleri geçicidir; birden parlar, birden söner. Tutkuludurlar, huysuz ve öfkeli dirler. İsteklerinin önüne dikilen en küçük engele bile katlanamazlar."*

Bu sözler, isteklerine teknoloji yoluyla hemen ulaşmaya alışmış olan çağımızın gençlerini ne kadar da iyi özetliyor. Oysa gençleri anlatan bu sözleri Aristoteles 2300 yıl önce söylemişti.

Aradan bu kadar zaman geçmesine rağmen gençlerin hala pek çok isteği var ve gençler hala bu isteklerinin hemen gerçekleşmesini istiyor. Peki, ne oluyor da çocuklarımız bu dönemin birkaç yıl öncesinden çok daha farklı tutum ve davranışlar sergiliyor? Araştırmalar doğum sonrasında ilk 6 ayda gözlenen gelişim hızının ergenlik döneminde yeniden gözlemlendiğini gösteriyor. Önergenlik döneminde hızlanan bu hızlı bedensel gelişim, ergenliğin fizyolojik gelişmeler ile başladığının sanılmasına sebep olsa da, sanılanın aksine ergenlik aslında bu fiziksel değişimlerle başlamıyor.



## Ergenlerin Beyin Gelişimi

ABD Ulusal Sağlık Enstitüsü (NIH) 1990'larda yetişen 100'den fazla genç üzerinde yaptıkları



görüntüleme çalışmaları sonucunda beynimizin 12–25 yaş arasında ciddi anlamda yeniden düzenlendiğini bulmuştur. Bu yeniden düzenlenme sürecinde aksonlar arası sinyal gönderme hızının zaman içinde 100 kata kadar arttığı saptanmıştır. Yani, eskiden ilköğretim çağının sonunda tamamlandığı düşünülen beyin gelişimi aslında ergenlikte büyük bir hızla bir yeniden yapılanma süreci ile devam ediyor.

Peki, bilişsel potansiyelin bu kadar arttığı bir dönemde ergenler neden bu kadar tutarsız bir tablo çiziyor? Çünkü ilk zamanlar her şeyin başlangıcında olduğu gibi acemilikle geçiyor ve beyin görevini ancak sakarca yerine getirebiliyor. Psikiyatri profesörü Beatriz Luna ergenlik dönemi bilişsel işlemleri incelemek üzere yaptığı nöro görüntüleme yöntemiyle

ergenlerin yetişkinlerin otomatik olarak kullandığı beynin performansını denetleyen alanlarını (hata yakalayan, plan yapan ve dikkatin dağılmasını önleyen) daha az kullandıklarını saptamıştır.

Ergenler bu dönemde çeşitli kaygıları yoğun olarak yaşıyorlar.

Sağlıkla ilgili kaygılar: Yeterli uyuyamamak, gevşeyip rahatlayamamak, sakarlık, bedensel görünüm, gerginlik, güzel ya da yakışıklı olamadığını düşünme.

Kişilik ile ilgili kaygılar: Kendini aşağı görme, kendisine güveni olmamak, kendisini yetersiz görmek, sık sık öfkeye kapılmak, küçük şeylere üzülme, olayları çok ciddiye almak.

Ev ve aile yaşamına ilişkin kaygılar: Kendine ait bir odasının olmaması, cinsel sorunlarını ailesi ile paylaşamaması, arkadaşları ile dışarı çıkamaması, çocuk yerine konmak, ailesinin arkadaş tercihlerine, isteklerine karışması, özgürlüğünün kısıtlanması.

Hem beyin gelişiminin hem de kaygıların arttığı ergenlik döneminin bir dönüm noktası olduğu bir gerçektir. Çocukluktan yetişkinliğe dönüşü içeren ergenlik döneminde, her dönüşte olduğu gibi adımların ritmi de değişir. Girilen bu yeni yolda, anne baba ve çocuğun birlikte yeni bir ritim bulması gerekmektedir.

## **Ergenin Ders Çalışma Sürecinde Anne Babalara Öneriler**

Çocukluğun sosyal statüsünden yetişkinin statüsüne bir geçiş dönemi olan ergenlik, çelişkiler barındıran bir dönemdir. Yukarıda da belirtildiği gibi hızla büyüyen ve gelişen bedeninin ve beyninin birçok avantajına sahip olmasına rağmen ergenler sahip oldukları bu potansiyeli nasıl kullanacaklarına dair yeterli bir deneyime sahip değildirler. Bu nedenle kolları uzadığında sürekli etrafa çarpıp sakarlık yapan ergenler, sahip oldukları beyin gücünü de etkin kullanamayıp bizim desteğimize ihtiyaç duyabilmektedir.

Çocuklukla karşılaştırıldığında ergenlik dönemi bir hasat dönemidir. Anne baba olarak bir önceki dönemde ettiklerimizi bir gözden geçirme dönemidir. Son çocukluk dönemi olarak adlandırılan ilkökul yıllarında çocuğunuza ders yapma sürecinde yardımcı olmuş olabilirsiniz. İşte ergenlik aslında sizin bir önceki dönemde ona kazandırmaya çalıştığınız ne varsa bunların onda ne kadar yer aldığını gözlemleme dönemidir. Bu yüzden ders ya da sınav, baş etmesi gereken durum her ne ise, aslında bu dönemde ilk yapılması gereken çocuğun bu süreçte ne yapmayı planladığını öğrenmektir. Bu amaçla, çocuğumuzla içinde bulunduğu durumun ne olduğu (ev çalışmaları, sınavları vb.) bu konuda ne yapmayı planladığı, bu süreçte hangi aşamalarda desteğe ihtiyaç duyabileceğini konuşmak, daha doğrusu bu konularda onu sorularla düşündürmek ve dinlemek bilinçlenmesini sağlayacaktır.

Ergenlik dönemi, esneklikleri barındıran ve kendini keşfetme serüveninde ergene eşlik ettiğimiz bir süreçtir. Bir yol haritası çizmekten çok, kendi yol haritasını çizmesi için çocuğumuza destek olmak, seçenekler sunarak sorumluluğu ona vermek, ondaki sağduyunun

harekete geçmesini sağlayacaktır. Ergenlerin genel özelliklerinden biri güçlü olmak istemeleridir. Bir başka deyişle kafalarındaki "Ben hallederim.", "Bana bir şey olmaz." düşünceleridir. Bu düşünce yapısında olan ergen dersler karşısında da bu tutumunu devam ettirecek bazen bunun sonucu olarak hatada yapabilecektir. Bu süreçte en büyük yanılgı ifade ettikleri gibi tüm becerilerinin geliştiğini sanıp beklentileri yüksek tutmaktır. Bir başka deyişle onların "Ben yaparım" larına kanmak, sonra da yapamayınca onlara kızmaktır. Onların "tamamlanma aşamasında insanlar" olduğunu akılda tutmak ve bizlerden en çok uzaklaşmaya çalıştıkları bu dönemde bizlere ne kadar ihtiyaçları olduğunu unutmamak gerekir. Bu nedenle çocuğumuzun iç görü kazanmasına yardım etmemiz önem taşımaktadır. Çünkü aklındaki fikirler her zaman gerçekçi olmayacaktır. Aşağılık ve üstünlük duyguları arasında gidip gelen çocuğumuz yaptıkları ile bazen dibe batıp bazen kendini zirveye taşıyabilir. Dönem dönem bu iki durum arasında gelip giden çocuklarımızın başarılarında olduğu kadar başarısızlıklarında da yanlarında olmak özellikle tekrar ayağa kalkmak için ihtiyaç duydukları gücü kendilerinde bulmalarına yardımcı olacaktır.

Unutmamamız gereken şey, biz konuşmaya başladığımızda onların 100 trilyon nörona sahip olan beyinlerini kapalı durumuna getirerek süreci hiç düşünmeden bir kenara bıraktıklarıdır; çünkü onlar ancak biz sustuğumuzda düşünmeye başlar; çünkü ancak susmakla, ergeni ergene bırakır, içindeki sağduyunun harekete geçmesini sağlayabiliriz. Ders çalışma sürecinde çocuğa destek olmak için yapılabilecek şeylerden bir tanesi de hedefleri netleştirmesine yardımcı olmaktır. Anne baba olarak hedef belirlemek yerine, onun günlük çalışma hedefleri belirlemesi için sorular sorarak teşvik etmek süreci destekleyebilir. Yukarıda da belirtildiği gibi araştırmalar; gençler için bir kimlik kazanma sürecini barındıran bu dönemde anne babaların çocuklarıyla iletişim kurup onları hafif ama tutarlı bir şekilde yönlendirdiği, hem aradaki bağı koruyup hem de bağımsızlıklarına izin verdiği durumlarda çocukların hayatta daha başarılı olduğunu göstermektedir.

Dikkati dağılan ergenin içindeki uyum sağlamaya hazır genci görebilmek, olumlu ya da olumsuz her davranışının altında yatan kendini ispat etme isteğini görebilmek biz anne babaların elinde. Bardağın dolu taraflarını da görüp yeniliğe duydukları tutkuyu, riske meydan okumaya karşı heveslerini, adaptasyona ne kadar yatkın olduklarını gördüğünde kendileri ve hayat konusunda bu kadar endişe taşıdıkları bu dönemde onların ışıktaki kalmasını sağlayabiliriz.

## Çocuklarımıza Etkin Çalışma Yönteminin Kazandırılmasında Aklımızda Tutmamız Gerekenler

- ✓ Tembel insan yoktur. Sadece güçlü amaçları olmayan insanlar vardır. Öğrencilerin, "neden çalışmaları gerektiğine" dair hedeflerinin olması çok önemlidir.
- ✓ Öğrenme bir sonuç değil, bir süreçtir. Bu süreçte sonucun değil, çabanın ödüllendirilmesi (övülmesi, desteklenmesi) önemlidir.
- ✓ Başarılı öğrenme %50 moral, %50 tekniktir.
- ✓ Çok çalışmak her zaman iyi öğrenmek değildir; önemli olan etkin çalışmaktır. Planlama yapılırken eğlenmeye ve dinlenmeye de vakit ayrılmalıdır.
- ✓ Etkin öğrenmenin sağlanabilmesi için çalışma ortamının dikkat dağıtıcı olmaması gerekir.
- ✓ Çalışma alışkanlığı kazanamamış ve çalışmaya isteksiz olan öğrencilere ailenin desteği gerekebilir. Yüksek sesle TV seyretmemek, eğlenceli ortam oluşturmamak gibi.

## EV ÖDEVLERİ

### Ev ödevleri gerekli ve önemlidir.

- ❖ Okul başarısını etkiler.
- ❖ Bilgiyi pekiştirir ve pratik yapmayı sağlar.
- ❖ Çocuğa sorumluluk öğretir.
- ❖ Ev ödevleri sorumluluğu çocuğundur. Göreve başlama, kendi başına sürdürme, zamanını ayarlama, görevi bitirme ve bunu teslim etme becerilerini geliştirir.
- ❖ Okul ve ev arasında bağlantı kurar.

### Aile tarafından yapılabilen hatalar

- Sık sık hatırlatmak
- Ödevleri çalışma sisteminden ayrı tutmak
- Alınmayan ödevleri telefonla öğrenmeye çalışmak
- Ödev yaparken sürekli çocuğun yanında olmak
- Ödevleri kontrol edip sık sık düzeltmek
- Sürekli müdahale etmek
- Öğrenci başarısızlığını kendisininmiş gibi görmek

## Ailenin görevleri

- ✓ Çocukla beraber gerekli malzeme, yer ve zaman ayarlamak.
- ✓ Yapılmadığında sonucu beraber kararlaştırmak
- ✓ K12 programından ödevlerin takibini yapmak

## Çocuğun görevleri

- Doğru anlamak, ödevlerini ödev defterine yazmak
- Materyali eve getirmek
- Saatinde başlamak
- Saatinde bitirmek
- Zamanında teslim etmek
- Ödevde yapılan eksikleri incelemek



*"Zamanını etkin kullanan öğrenciler güçlü, sağlam bir kişilik geliştirirler. Sağlıklı ve mutlu günler dileğiyle..."*