|  |
| --- |
| **VELİ ETKİNLİĞİ** |
| **Etkinliğin Adı** | Çocuğuma Pusula Oluyorum |
| **Gelişim Alanı** | Kişisel-Sosyal Gelişim |
| **Yeterlik Alanı** |  |
| **Kazanım/Hafta** | Çocuklarda Öz Disiplinin Nasıl Sağlanacağını Bilir. |
| **Sınıf Düzeyi (Hedef Kitle)** | Ortaokul Velileri İçin |
| **Süre** | 40 Dakika  |
| **Yöntem-Teknik** | Sunum-Soru-Cevap-Tartışma |
| **Araç-Gereçler** | Sınıf Ortamı |
| **Uygulayıcı** | Psikolojik Danışman |
| **Süreç (Uygulama Basamaklar)** | Öncelikle velilere bir araya gelmedeki amaç aktarılır. Bugün sizlerle öğrencilerimizde öz disiplini nasıl sağlamalıyız sorusuna cevap bulmak için bir araya geldik. Öz disiplin denildiğinde aklınıza ilk gelen şey nedir diye sorulur. Velilerden gelen yanıtlar doğrultusunda alan yazında yer alan öz disiplin kavramının açıklaması yapılır. **Öz Disiplin:** Kişinin arzularını ve dürtülerini kontrol edebilme, uzun vadeli hedefler uğruna doyumlardan vazgeçebilme yeteneğidir (Budak, 2009). Öz disiplinli çocuklar yetiştirmek için dikkat edilmesi gereken hususlar psikolojik danışman açıklar.1. Çocuğunuza karşı saygınız ve desteğiniz koşulsuz olmalıdır. Özellikle ergen gruplarında ebeveynleri tarafından umursanmadığını düşünen çocuklar öz disiplinlerini büyük ölçüde kaybederler.
2. Çocuklar karar alma süreçlerine dâhil edilmelidir. Çünkü insanlar bir şeyleri başarabileceklerine yalnızca karar alma konusunda güçlü olduklarını hissettiklerinde inanırlar.
3. Öz disiplin geliştirme sürecinde ailelerin iyi rol model olması büyük önem taşır.
4. Çocuklara gelişim dönemlerine uygun sorumluklar verilmelidir.
5. Bireysel farklılıklar dikkate alınmalı karşılaştırma yapılmamalıdır.
6. Ödüller ve stratejik övgüler kullanılmalıdır.
7. Hedef belirlemelerine yardımcı olunmalıdır.

Psikolojik Danışman yukarıdaki unsurları açıkladıktan sonra son yıllarda en çok zorlanılan konunun teknolojinin kullanımındaki aşırılık olduğunu söyler ve bu konuda veliler olarak çocuklara nasıl yardımcı olunması gerektiğinin görüşeceklerini belirtir. Bu konuda öğrencilere öz disiplini aşılamak için bir takım süreçlerin yapılması gerektiğini açıklar. Psikolojik Danışman bağımlı ve bağımlılık denildiğinde aklınıza neler geliyor diye sorar ve velilerden gelen cevaplar doğrultusunda alan yazında belirlenen bağımlı ve bağlılık kavramlarını açıklar.Kullanıcının; televizyon, tablet, telefon ve sosyal medya vb. bırakmak isteyip de bırakamaması, kullanım süresinin her geçen gün artıyor olması, zamanı planlamakta zorlanması, zararlarını bilip farkında olmasına rağmen kullanımda azalma olmaması ve kullanıma devam eden kullanıcıya bağımlı, sürece ise bağımlılık denir (Akkaş, 2019).Psikolojik Danışman, hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelen teknolojiyi nasıl kullanmamız gerektiği konusunda çocuklarımıza iyi rol model olmamız gerekir. Çocuklarımızın teknoloji hakkında ebeveynlerinden daha çok bilgiye sahip olduğunu buna karşın ebeveynlerinde hayat tecrübesinin fazla olduğunu söyleyebiliriz. Var olan bilgileri bir araya getirerek çocuklarımızı bilinçli teknoloji kullanımı ve bu konudaki öz disiplini sağlamaları konusunda daha fazla yardımcı olabiliriz der.**Çocuklarda Bilinçli Teknoloji Kullanımında Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar**1. **Sınırlar koyun;** çocuğunuzla iletişime geçerek, yaşına uygun görüşmeler yapıp, ailecek neyi nasıl yapmanız gerektiğini, bireysel sorumlulukların neler olduğu hakkında sınırlarınızı belirleyin.
2. **Tutarlı olun;** ebeveynlerin benzer durumlara benzer tepkiler vermeye dikkat etmesi gerekir. Bir olaya, davranışa karşı ebeveynlerin gösterecekleri tepki tutarlı olmalıdır.
3. **İyi rol model olun;** çocuklarımız söylediklerimizden ziyade yaptıklarımıza daha çok dikkat ederler. Nasıl davranışlar sergilemelerini istiyorsanız ona göre davranın.
4. **Teknoloji sözleşmesi imzalayın;** aile üyelerinin katılımıyla toplantı yapın ve günde kaç saat, hangi zamanlarda, hangi durumlarda ve hangi şartlarda, teknolojinin nasıl kullanılacağını belirleyin ve karara bağlayın. Alınan kararları yazıp aile üyelerinin kararlara uyacaklarına dair imza karşılığında söz vermesini isteyin.

Ek-1 Çocuklar İçin Teknoloji Kullanım Sözleşmesi ailelerle paylaşılır.Ek-2 Ebeveynler İçin Teknoloji Kullanım Sözleşmesi ailelerle paylaşılır.Psikolojik Danışman ek formları paylaştıktan sonra bu maddelerin örnek maddeler olduğunu ekleme ve çıkarma yapılabileceğini aile toplantısında alınan kararlara göre yenilenebileceğini söyler. Velilere başka neler eklenebileceğini sorar ve örnek teşkil etmesi için tahtaya yazar. Biz bugün burada teknoloji için bir sözleşme imzalayıp öz disiplini sağlamaya çalıştık. Bu sözleşmeler farklı konularda da imzalanıp farklı alanlarda da öz disiplinler geliştirilebilir der. Sorusu olan velinin olup olmadığını sorar ve gelene soruları cevapladıktan sonra etkinliği sonlandırır.**Ek-1****ÇOCUKLAR İÇİN TEKNOLOJİ KULLANIM SÖZLEŞMESİ**1. Ailemin, kendimin ve arkadaşlarımın kişisel bilgilerini üçüncü şahıslarla paylaşmayacağıma.
2. Beni rahatsız eden, zarar verebileceğini düşündüğüm durumlarla yüzleşirsem bu konuda güvendiğim bir büyüğüme haber vereceğime.
3. Sosyal medya hesaplarımda tanımadığım kişileri arkadaşım olarak kabul etmeyeceğime ve bu insanları takip etmeyeceğime.
4. Kişisel telefon numaramı tanımadığım insanlarla paylaşmayacağıma.
5. Teknolojiyi ………….. dakika kullanacağıma ve bu sürenin bittiğinde zorluk çıkarmadan kullanıma son vereceğime.
6. Sosyal medya ve teknolojik cihazlarımın şifrelerini ailem dışındaki insanlarla paylaşmayacağıma.
7. Sosyal medya hesaplarından veya telefondan ailemin izni olmadan hiç kimseye ve herkese açık olacak şekilde video ve görüntü paylaşmayacağıma.
8. Sosyal medya hesaplarımdan ve telefondan tanımadığım insanlarla görüşmeyeceğime ve mesajlaşmayacağıma.
9. Ailemden gelen telefon aramalarını ve mesajları karşılıksız bırakmayacağıma.
10. Hiç kimseye kırıcı, tehdit dolu mesajlar atmayacağıma.
11. Arkadaşımın izni olmadan kendine ait numarasını, mesajlarını, fotoğraf ve videolarını başkalarıyla paylaşmayacağıma.
12. İndireceğim uygulamalarda aileme öncede haber vereceğime ve istemedikleri takdirde uygulamayı indirmeyeceğime.
13. Ailece vakit geçirdiğimiz süre içerinde telefonla uğraşmayacağıma.
14. Ders çalışma sürelerinde teknoloji ile ilgilenmeyeceğime.
15. Teknoloji kullanımı ile ilgili ailemin endişe duyduğu zamanlarda, onlarla birlikte konuşmalarıma ve mesajlaşmalarıma bakacağıma bilgi vereceğime.
16. Eğer yukarıda belirtilen maddelere uymadığımda ailemin teknoloji kullanımı ile getireceği bütün yaptırımları kabul edeceğime

Söz veriyorum.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| İmzaAdı-Soyadı | İmzaAdı-Soyadı | İmzaAdı-Soyadı |
| İmzaAdı-Soyadı | İmzaAdı-Soyadı | İmzaAdı-Soyadı |

 **Ek-2****EBEVEYNLER İÇİN TEKNOLOJİ SÖZLEŞMESİ**1. Çocuğumun özel hayatına saygı göstereceğime.
2. Teknoloji kullanımı ile ilgili endişe duyduğum zamanlarda, çocuğumla birlikte konuşma ve mesajlaşma kayıtlarına bakacağıma.
3. Ailece vakit geçirdiğimiz süre içerinde telefonla uğraşmayacağıma.
4. Çocuğumun rızası olmadan ona ait fotoğraf ve videoları, çevrim içi platformlarda paylaşmayacağıma.
5. Eğer yukarıda belirtilen maddelere uymadığımda ailemin teknoloji kullanımı ile getireceği bütün yaptırımları kabul edeceğime.

Söz veriyorum.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| İmzaAdı-Soyadı | İmzaAdı-Soyadı | İmzaAdı-Soyadı |
| İmzaAdı-Soyadı | İmzaAdı-Soyadı | İmzaAdı-Soyadı |

Kaynakça:Akkaş, İ. (2019). *Teknoloji Bağımlılığı.* Konya:Eğitim Yayınevi.Bear, G. G., & Duquette, J. F. (2008). [Fostering self discipline.](https://www.nasponline.org/Documents/Resources%20and%20Publications/Handouts/Families%20and%20Educators/nassp_fosteringselfdiscipline.pdf) Principal Leadership, 9(2), 10-14.Budak, S. (2009). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları. |