

SERBEST ZAMANI DEĞERLENDİRME

Müşerref-Hasan Eser MTAL Rehberlik Servisi Bülteni



KENDİNİ TANIMA

Bu dönemde ilgi ve yeteneklerini keşfetmek için serbest zamanlar eşsiz bir fırsat.

Ergenlerin kendini ve kim olduğunu bulmaya çalışmaları önemlidir. Bu da ancak çeşitli aktiviteler ve yaşantılar içinde kendini keşfetmesiyle olur.

MESLEK SEÇME HEDEF OLUŞTURMA

Geleceğe dair bir hedef oluşturma ve yapacağı işe karar verme bu dönemde oldukça önemlidir.

Bu yüzden boş zamanlarında meslekleri araştırmak, kendi ilgi ve yeteneklerine uygun mesleklere yönelmek için yapılması gerekenleri öğrenmek ve hedef belirlemek önemli bir etkinliktir.



BULMACA ÇÖZME

Kelime bilgisi ve hazinesinin gelişimine yarar sağlar.

Entelektüel bilginin temeli atılır.

Kendi bulmacalarını yapması tavsiye edilir.



KİTAP OKUMA

Kitap okuma alışkanlığı artık son dönem üniversite sorularını çözmek için en önemli faktör.

Aynı zamanda kitap okumak, bambaşka maceraların peşinden koşmak demektir.

Bu yüzden yoğun olarak çeşitli türde kitaplar okumak zamanı en iyi değerlendirmenin yolu olduğunu bilmeli.

SPOR YAPMAK

Evde kaldığımız şu pandemi günlerinde hem fiziksel hem de ruhsal sağlığımızı korumak için spor önemli. Hoşlandığımızı düşündüğümüz bireysel sportif faaliyetlerimizin olması fiziksel, ruhsal ve düşünsel gelişime yardım eder.

HOBİ EDİNME

El işi, boyama, örme, yontma işleri, vb. sanatlarla yoğunlaşmak amatör olarak yazarlık çalışmaları gibi etkinlikler de zamanın en iyi şekilde değerlendirilmesini sağlar.

Günlük tutmak duyguların ifade edilmesinde ve ruhsal olarak rahatlamaya yardımcı olur.



EV İŞLERİNE YARDIM ETME

Anne ve babaya ev işlerinde yardım etmesi paylaşım ve sorumluluk alma yetilerinin gelişimini sağlar.

Böylece hem aile içi iletişim ve etkileşim artar hem de ev içinde yaşanan huzursuzlukların da önüne geçilmiş olur.

MÜZİK

Müzik ruhun gıdasıdır. Hayata daha iyimser gözle bakılması konusunda mesajları olan müzik türlerini dinlemek ruhu rahatlatır, stresi azaltır. Kendini ve duygularını ifade etmesinde yardımcı olur.

Müzik aleti çalmak, notalarla ilgilenmek kişinin ruhunun iyileşmesini sağlar.



SİNEMA, TV

Pandemi dolayısıyla evde geçirilen bu süreci iyi değerlendirmenin bir yolu da geliştirici filmler ve tv programlarını izlemek.

Özellikle efsaneleşmiş filmler, belgeseller, yarışma programları genel kültürün artmasını ve farklı bakış açıları kazanılmasını sağlar.

