



**OSMANGAZI REHBERLİK VE
ARAřTIRMA MERKEZİ
MART, 2016**

**“ÇOCUKLARDA KARAR VERME VE
SORUMLULUK ALMA BECERİSİNİ
GELİşTİRMEK”**

Bütün anne-babalar; özgüveni gelişmiş, kendine yetebilen, kendi kararlarını verip bunları başarı ile uygulayabilen çocuklar yetiştirmeyi hedefler. Çocuğumuza sorumluluk bilincini aşlamak özgüveni gelişmiş çocuklar yetiştirmenin koşullarından biri olup; büyük ölçüde ona sağlanan fırsatlara ve ebeveyn yaklaşımına bağlıdır.

Sorumluluk bilinci, aşamalı olarak gelişen bir beceridir. Çocuklar sabah yataklarından kalktıklarında bir anda sorumluluk sahibi bireyler olmazlar. Kişisel özellikler belirleyici olsa da; sorumluluk duygusu genel olarak süreç içinde öğrenilen ve kazanılan bir beceridir. Hayat ile ilgili öğrenilen tüm diğer beceriler gibi, sorumluluk sahibi olmak için de pratik yapmak gerekir.

Sorumluluk duygusunu geliştirmek için anne-babanın; yaşına, cinsiyetine ve kişisel özelliklerine uygun görevleri çocuğın yapmasına fırsat vermesi, istenilen davranışlar için model oluşturması ve çocuğın gösterdiği olumlu davranışları pekiştirmesi gerekir. Peki, nedir sorumluluk? Sorumluluk; bireyin yaş, cinsiyet ve gelişim düzeyine uygun olarak yüklendiği, yüklenmek zorunda olduğu görevleri yerine getirme olarak tanımlanabilir.



Sorumluluk sahibi çocuk; kendi yaşına uygun kararlar alabilir, kendi görevlerinin farkındadır, bunları yerine getir, kendine güveni tamdır ve başkaları ile kendi sorumluluklarının ayrımını yapabilir.

OSMANGAZİPBERBERLİ

ÇOCUKLAR NEDEN SORUMLULUKLARINI GEÇ YAŞLARDA ÖĞRENMEYE BAŞLARLAR ?

Aile tarafından küçük yaşlardan itibaren, çocuğun yaşına ve cinsiyetine uygun sorumluluklar verilirse, çocukta sorumluluk duygusu gelişir. Ailede bu duyguyu kazanmayan çocuğa ileri yıllarda bunu kazandırmak çok zor bir iştir. Bunun için ailenin, çocuğun bebeklikten itibaren gelişim özelliklerini çok iyi bilmesi ve bu doğrultuda çocuğa yapabileceği işlerle ilgili sorumluluk vermelidir.

Ancak özellikle şehirli modern çekirdek ailelerde çocuklar sorumluluklarıyla çok geç yaşta karşılaşmaktalar. Çoğu zaman dört beş yaşına gelmiş olan çocuğa hala annesinin yemek yedirdiğini (bazen 7-8 yaşlarında çocuklara bile), ayakkabısını annesinin giyirdiğini görmemiz mümkündür. Fast food tarzı, içinde çocuk oyun alanlarının da olduğu restoranlara bir bakın isterseniz. Buradaki çocuklar iki ile altı yaş arasındaki çocuklardır genellikle. Çocuk kaydırdıktan kaymaktadır ve anne elinde hamburgerle ya da bir parça kızarmış patatesle çocuğun peşinden koşmaktadır.

Çocuk kaçır oynamaya devam eder anne onu takip eder, çocuk koşar anne koşar, çocuğun soluklandığı duraksadığı anı kollar ki ısırta bilsin bir parça. Çocuk ağzına bir parça patates attığında anne dünyanın en mutlu insanıdır, çocuk oradan da salıncağa geçer anne onunla beraber konum değiştirir hele birde salıncakta bir lokma hamburgerden de ısırta bildiyse siz düşünün artık mutluluğun derecesini. Çocuğun bir şeyler yiyebilmesi için annenin kendisini nasıl telef ettiğini görebilirsiniz.

Çocuğun ne kadar yemek yiyeceğine bile anne baba karar verir. Tüm yapılanlar elbette ki iyi niyetle çocuğun iyiliği için yapılmaktadır. Ama yöntem yanlış olunca niyet hiçbir işe yaramaz. Bu ortamda büyüyen çocuğun sorumluluk duygusunun gelişmesi bir yana aldığı gizli mesajlarla kendine olan güveni de kaybolur ya da kendine güven duygusunu geliştiremez.

Örneğin; Dört yaşında bir çocuk çorbasını çok rahat kendi içebilir. Ama dökme ihtimali vardır. Bununla beraber çocuklar genellikle annelerinin sabrını taşıracak kadar yavaş yerler. Çocuğun etrafı kirletmesini istemeyen ve bir an önce yemek faslını bitirmesini ve sofrayı toplamayı düşünen anne çocuğa yemeğini yedirdiğinde bilinçaltına verdiği mesaj: **"Ben yemeğimi kendim yiyemem, annem yedirir. Yemeği yiyecek beceriye sahip değilim."**dir.

Tabağındaki iki tane köfteyi yedikten sonra "ben doydum" diyen çocuğa; "hayır olmaz, tabağındaki diğer köfteyi de yiyeceksin" dediğinizde çocuğun bilinçaltına verilen mesaj: **"Ben doyduğuma karar verecek güçte değilim, doyup doymadığıma annem karar verir."** şeklinde olur.

EBEVEYNLER NEDEN ÇOCUĞUM YAPAMAZ ENDİŞESİ TAŞIR?

Aileler çocuğun yiyeceği iki tane daha köfteden alacağı proteinin çocuğun özgüven geliştirmesinde daha önemli olduğunu düşünmedikleri için çocuğu biraz daha yemesi için zorlamaya devam ederler. Böylece çocuk acıkmasının ve doymasın sorumluluğunu bile almadan büyümeye başlar. Ayrıca biz ebeveynlerin yaptığı diğer bir hatada; yapamaz endişesi taşıdığımızdan ya da bazen etrafın kirlenmesi ya da eşyaların kirlenmesi gibi basit nedenlerden dolayı çocuklarımızın güven kazanmasına ve sorumluluk almalarına engel oluruz. Öyle ki "ekmeği alamaz." diyerek çocuğu bakkala göndermeyen anneler mevcuttur. Mutfağı kirletir diyerek on iki yaşındaki kızının kek yapmasına izin vermeyen anneler de mevcut. Ya parayı kaybederse diye çocuğunun eline bir fatura verip bankaya göndermeyen aileler, "evet onlarda var". Bir de "zaten çok yoruluyor çocuk" diye düşünen ve çocuklarına görev vermektan kaçınanlar yok mu? Tabii ki onlarda mevcut.

Ebeveyn olarak ya çocuğumuz yapamaz endişesi taşıdığımızdan ya da bazen etrafın kirlenmesi ya da eşyaların kirlenmesi gibi basit nedenlerden dolayı çocuklarımızın güven kazanmasına ve sorumluluk almalarına engel oluruz.

Psikolog yazar Tülay KÖK bir karar verme becerisine sahip, sorumluluk alan ve özgüvenli çocuklar yetiştirmek isimli yazısında kendi hayatından örneklerle çocuklara nasıl sorumluluk verilmesi gerektiğine değinmiş.

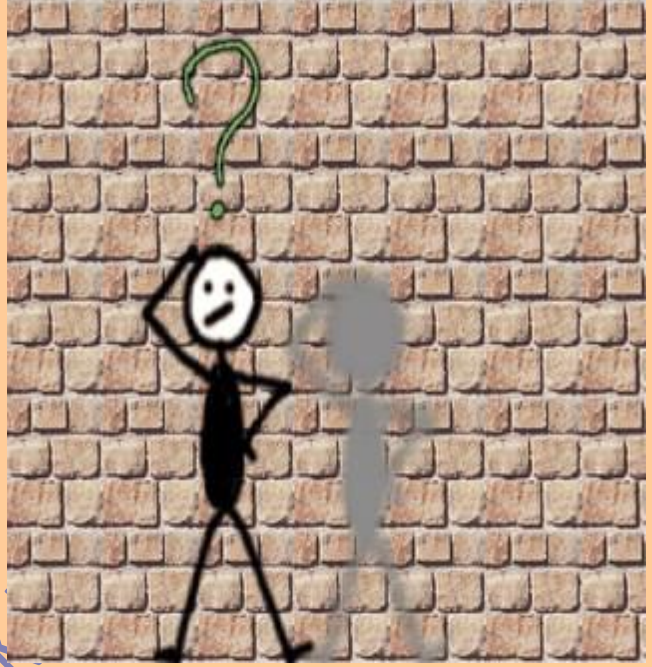
Oğlum iki yaşındayken süt içtiği bardağını götürüp bulaşık makinesine koymasını söylüyordum. Ya da bir yere giderken yanına bir oyuncak almak isterse bunu kendisinin taşımak zorunda olduğunu. Bir keresinde yanına çok fazla oyuncak aldı ve taşımak istemedi, oyuncakları bana vermek istedi. "Ben sana oyuncakları taşıyacaksan al demiştim." diyerek oyuncakları taşımayı reddettim. Arabamıza doğru yürüyorduk ama oğlum ısrarla oyuncakları elimden almamı istiyordu. Çevrede dikkatini çeken başka şeyler vardı ama o oyuncakları taşımak zorundaydı. Bir süre sonra ağlamaya bağirmaya başladı. "Onları taşıman gerekiyor, çünkü onlar senin oyuncakların, bir daha ki sefere yanına taşıyabileceğin kadar oyuncak al" dedim. Kararlı olduğumu görünce arabaya kadar oyuncaklarını taşıdı. O günden sonra yanına taşıyabileceği kadar oyuncak alıyor ya da almadan çıkıyor. Sonuç olarak çocuk zarar görmeden basitçe yaptığı davranışın, aldığı kararın bedelini ödemeyi öğreniyordu.

KAFASI KARIŞIK KARARSIZ İNSANLAR

Etrafımızda çok fazla kararsız insan vardır. İnsanların çoğunun kafası karışıktır ve karar vermek zor iştir. Bir karar vermek diğer seçeneklerden vazgeçmeyi gerektirir ve biz her şeye sahip olmak isteriz. Kararlı çocuk yetiştirmek de yine anne baba tutumlarıyla yakından ilgilidir. Yine kendi oğlumdan bir örnek vereceğim; Henüz 11 aylıkken bile markete gittiğimizde bir şeyler gösterir almak isterdi. O zamandan beri ne zaman alışverişe gitsek sadece tek bir şey alırım ona. Biraz daha büyüyünce de aynı şekilde devam etti bu durum. Sihirli yumurta, oyuncaklı sakız bir de çikolata istediğinde sadece bir tanesini alabileceğini ve karar vermesini söylüyordum. En çok istediğini al diyordum. Ve bildim bileli alışverişte hiçbir sorun yaşamıyoruz.

Hala her markete gittiğimizde tek bir şey alarak marketten ayrılıyor, oyuncakçıya gittiğimizde bile tek bir oyuncak alır ve oyuncuğu seçtiğinde kararını vermiştir alır ve dükkandan ayrılır. Fakat başta annem olmak üzere pek çok insana göre ben kötü bir anneyim, param var ama çocuğa istediğini almıyorum. Çocuğu arada bırakıyorum ve çocuk alamadığı şeylere üzülüyor. Evet üzülüyor olabilir.

Ama hayat boyunca bir karar verdiğimizde elimizden kaçan seçeneklere üzülürüz. Çoğu insan sırf bu nedenle bir karar veremez.



Bu sorunu en derin olarak öğrencilerimde ve danışanlarımda gördüm üniversite için meslek seçerken yaşadıkları kararsızlık çok büyüktü, sırf bu nedenden hedef belirleyememek ve bir karara odaklanamamaktan dolayı çalışmıyor performans sergileyemiyorlardı. Vermeleri gereken karar kritikti ve çoğu ilk defa böyle bir karar vermek zorunda kalmışlardı.

Bir karar vermek diğer seçeneklerden vazgeçmeyi gerektirir ve biz her şeye sahip olmak isteriz.

HAYATIMIZIN HER YERİNDE SEÇİMLER VAR

Bireylerin sırf meslek seçiminde değil, eş seçimi, kıyafet seçimi, tatil planları gibi hayatın her aşamasında seçim yapılması gereken zamanlarda doğru tercihi yapmayı öğrenmesi ve bunun sonuçlarını fark etmesi önemlidir. İnsanlar tek bir tercih yapabilirler. İnsanlar tek bir eş, tek bir iş seçerler toplantıda giymek üzere bir kıyafet seçeriz, ev almadan bir çok eve bakar ama bir tanesini alıp oturmamız gerekir. Her evet için bir hayır olmalıdır. Kararlar acı verir çünkü olasılıkların sınırlılığını ifade ederler. Kara verdiğinizde bir daha ele geçmeyecek seçeneklerden vazgeçmiş olursunuz. Karar verebilmek hele hızlı karar verebilmek önemli bir özelliktir ve bu özelliği kazanmış kişilerin hayatları daha kolaydır.

Veliler hep çocuklarının akademik başarılarıyla ilgilenir. Sadece veliler anne ve babalar değil elbette. Toplumda başarı denilince öğrencinin akademik başarısı ilk akla gelendir. Ben velilere şunu söylerim: "Karar verme becerisine sahip, sorumluluk sahibi, kendine güvenen çocuklar yetiştirin ve gerisini hiç düşünmeyin. Çocuğunuz bu özelliklere sahipse eğitimini tamamlasa da tamamlamasa da, okuldan yüksek notlar alsa da almasa da hiç korkmayın. Çünkü; güvenli, kararlı ve sorumluluk sahibi bir insan her koşulda her şartta hayatını kurtarır ve eline aldığı işte başarılı olur. Üniversite başarıya giden yollardan sadece biridir. Türkiye'nin bir gerçeği vardır. Biz ne kadar çabalarsak çabalayalım bu gençlerin onda biri üniversiteye gidebilecek. Çünkü ülkemizin üniversite kapasitesi bu kadar."

ÇOCUĞUNUZA GÜVENİN

Çocuğumuzun kendine güvenmesi için önce anne ve baba olarak bizim çocuğumuza güven duymamız ve duyduğumuz güveni çocuğumuza hissettirmemiz gerekir. Çocukluğunda güven verilmemiş bir insan yetişkin olduğunda bunun eksikliğini yaşar.

Çocuğumuza güvenmeli ama burada bir dengeyi çok iyi kurmalıyız. Biz sana güveniyoruz evladım diyerek onu denetimsiz bırakmak doğru değildir. Çocukların ve gençlerin denetime, kontrol edilmeye ihtiyaçları vardır. Çocuğunuzla asla arkadaş gibi olmayın, güvenin, güvenilin, paylaşın ancak şunu da unutmayın sizler anne babasınız, bu ayrım noktasını gözden kaçırmayın. İki yaşındaki çocuk onun elinden tutmanızı istemez. Kendi başına yürümek ister. Ama bir an dönüp baktığında annesini göremezse ağlamaya başlar. Annesini yanında ister ama elini tutmak istemez. Ergenlik dönemindeki gençte böyledir. Kurallara uymak istemez ama kuralların olmasından da hoşlanır aslında. İtiraz etmesine rağmen anne ve babanın, ısrarla koydukları kuralın arkasında durması gence kendini güvende hissettirir. Akşam saat yedide evde olması gerekiyorsa, genç kişi bu kuralı delmek için birkaç hamle yapacaktır. Bir gün yedi buçukta bir gün sekizde eve gelecektir. Anne baba bu duruma aldırmaz, sınırları esnetir" madem öyle bari eve girme sınırını sekiz yapalım" gibi bir tutum sergilerse genç sınırı biraz daha aşmaya çalışacaktır. Aslında bu durum gencin hoşuna gidiyor gibi görünse de belirsizlik ortamı ve anne babanın sözlerinin arkasında durmadığını görmek genci rahatsız eder.

Karar verebilmek hele hızlı karar verebilmek önemli bir özelliktir ve bu özelliği kazanmış kişilerin hayatları daha kolaydır.

SINIRLI ÖZGÜRLÜKLER ÇOCUKLARI MUTLU EDER

Çocuklarımız özgür olmak istese de bu özgürlük anne babanın çerçevesini önceden çizmiş olduğu sınırlar içinde olmalıdır.

- ✚ Çocuk paylaşmazsa var olmaz.
- ✚ Anne babasının hep ona bakmasını ister.
- ✚ Oyun oynarken seyredilmek ister, bazen televizyon izlerken bile annesinin onunla beraber televizyona bakmasını ister.
- ✚ Gördüğü, keşfettiği şeyleri ailesiyle paylaşmak ister.
- ✚ Çocuğun paylaşımına ortak olmak, onun dünyasına inmenizi sağlar.
- ✚ Çocuk paylaşmazsa var olamaz.
- ✚ Ailede var olmayan çocuk kendisini var edecek bir ortam arar.
- ✚ Nefes alamıyorsanız nefes alacak bir yer ararsınız.

ÇOCUĞA SORUMLULUK DUYGUSU NASIL KAZANDIRILIR?

Anne-babalar için çocuklarının sorumluluk sahibi olması, daha çok okul hayatı ile birlikte gündeme gelir. Eşyalarına sahip çıkmak, ev ödevlerini yapmak, ders çalışmak bir çocuğun sahip olması gereken en temel sorumluluklardır. Ancak küçük yaştan itibaren sorumluluk bilincini geliştirmek için fırsat verilmemiş çocuğun, sorumluluk bilincini geliştirmek için okul yıllarını beklemek, anne-babaların hayal kırıklığı yaşamalarına neden olabilir.

Oysa küçük yaşlardan itibaren, çocuğun döküp saçacağını bile bile ona kendi başına yemek yemesine fırsat tanıma, döktüğü oyuncaklarını toplamasını bekleme, kendi odası ve yatağını kabullenmesini sağlama sorumluluk alma sürecinde çocuğu cesaretlendirir ve olumlu yol kat etmesini sağlar.

“Koruyucu Ebeveyn Tarzı”na sahip olan anne-babalar bebeklikten itibaren “-O yiyemez, çocuktur!”, “-O şimdi yavaş giyinir, geç kalırız; ben hemen halledeyim!” diyerek çocuklarının yapabilecekleri sorumlulukları yerine getirmeyeceklerini düşünür ve bu işleri onlar için kendileri yaparlar.

Bazılarının bunu abartarak, ev ödevlerini bile yaptığı görülür. Bu düşünce tarzı çocuklara, “-Sen yetersizsin!” mesajını iletmektedir.

Çocuğun başarısını belirleyen en önemli faktörlerin başında sorumluluk duygusu gelir. Sorumluluk duygusuna sahip bir çocuk başarıma sorumluluğunun da kendisine ait olduğunu bilir. Çocuğun bu duyguyu kazandığı yer ise ilk önce ailedir.



YAŞINA UYGUN GÖREVLER VERİN

Öncelikle çocuğunuzun yaşına ve fiziksel özelliklerine göre neleri kendi yapabileceğini bilmelisiniz. Çocuğunuzun yaşına uygun görevler vermek önemlidir:

Çocukların 2 ve 4 yaş arası alabilecekleri sorumluluklar

- ✚ Sofrada tek başına yemeğini yemek,
- ✚ Tek başına uyumak,
- ✚ El – yüz temizliğini yapabilmek,
- ✚ Dişlerini fırçalamak,
- ✚ Yardımla giyinmek ve soyunmak,
- ✚ Kirli kıyafetlerini sepete atmak,
- ✚ Kıyafet seçimi, hazırlanacak yemek, gezmeye gidilecek yer gibi konularda karar sürecine katılmak,
- ✚ Oyun oynarken nerede olacağını anne babasına söylemek,
- ✚ Oyuncaklarını toplamak,
- ✚ Oyuncaklarını korumak,
- ✚ Kitap, dergi ve gazeteleri yerine kaldırmak,
- ✚ Anne babaların basit getir götür işlerini yapmak,
- ✚ Yemek masasına peçete ve kırılmayacak malzemeleri koymak

Çocukların 5 yaşında alabilecekleri sorumluluklar

- ✚ Eşyalarına iyi bakmak,
- ✚ Temiz kıyafetlerini çekmeceye yada dolaba yerleştirmek,
- ✚ Üzerinden çıkardığı kıyafetleri katlayabilmek ve dolabına kaldırmak,
- ✚ Saçlarını taramak,
- ✚ Yemeğini yedikten sonra tabağını kaldırmak,
- ✚ Basit yiyeceklerin hazırlanmasına yardım etmek,
- ✚ Oyuncaklarını toplamak

Çocukların 6 yaşında alabilecekleri sorumluluklar

- ✚ Tek başına giyinip soyunmak,
- ✚ Sofranın hazırlanmasına ve toplanmasına yardım etmek,
- ✚ Yanlışlıkla döktüklerini toplamak,
- ✚ Evin toplanmasına yardım etmek,
- ✚ Çiçekleri sulamak,
- ✚ Sebzeleri yıkamak,
- ✚ Kendi ayakkabılarını bağlamak

Çocukların 7 yaşında alabilecekleri sorumluluklar

- ✚ Çantasını hazırlamak,
- ✚ Ödevlerini yapmak,
- ✚ Kitaplarını korumak,
- ✚ Televizyon izleme saatine uymak,
- ✚ Alışverişe yardım etmek

Çocukların 8 yaşında alabilecekleri sorumluluklar

- ✚ Hatırlatmadan özbakımını yapmak,
- ✚ Yardım almadan banyo yapmak,
- ✚ Yardım almadan kurulanmak,
- ✚ Odasını toplamak,
- ✚ Odasını, dolabını, yatağını ve çalışma masasını düzenli tutmak,
- ✚ Okuldan gelen mesajları anne babasına iletmek,
- ✚ Dersleriyle ilgili sorumlulukları almak, kimseye söylemeden derslerini düzenli bir şekilde yapmak



ANNE BABAYA ÖZ

***Sizin istediğiniz gibi yapmasını beklemeyin.**

Çocuğunuza verdiğiniz iş mükemmel bir şekilde yapılmamış olabilir.

***Unutmayın; buradaki amaç, çocuğunuzun bir işe başlama ve o işi bitirme becerisini kazanmasıdır.**

İyi (ya da tam olarak sizin istediğiniz gibi) yapılmamış bile olsa; denediği için kendisi ile gurur duymasını öğretin.

***Kendisi ile ilgili görevlerde "Aitlik Hissi" kazandırın.**

Kendi oyuncakları, kendi giysileri, kendi masası, kendi yemek tabağı... Çocuğunuz kendisine ait olan şeylerin sorumluluğunu alma konusunda daha istekli olacaktır.

***İşi oyun haline getirin.**

Motivasyon, başarı için birincil koşuldur. Çocuğunuzun kendisi ve ev ile ilgili sorumlulukları yerine getirmesini sağlamak için yaratıcılığınızı kullanın; Örneğin bir günü müzik eşliğinde ev temizleme partisine ayırın ya da "Bakalım yerdeki oyuncakları kim daha hızlı toplayacak?" yarışması düzenleyin.

***Model Olun. En önemli nokta ise; anne babanın çocuğa model olmasıdır.**

Eğer anne baba günlük hayat ile ilgili kendi sorumluluklarını aksatırsa ya da bin bir zorlukla isteksizce yaparsa, çocuklar da kendi sorumluluklarıyla ilgili olumsuz duygular yaşayacaklardır.

-Çocuğunuza öğretmek istediğiniz davranış ne olursa olsun mümkün olan **en basit basamaktan başlayın.**

Bir yetişkin bile dağınık bir odaya girdiğinde, nereden başlayacağını bilemeyip umutsuzluğa düşebilir. Eğer çocuğunuzun odasını toplamasını istiyorsanız, **öncelikle işleri basamaklandırın.**

Birinci basamak: oyuncakları kutularına yerleştirmek, ikinci basamak: kirli ve temiz çamaşırları ayırmak, kirlileri kirli sepetine, temizleri ait oldukları yerlere yerleştirmek... vs.

***Rutininiz olsun.**

Eğer bir rutinleri olursa, üzerlerine düşen görevleri daha iyi öğrenirler. Mesela "Banyoya girmeden kıyafetler kirli sepetine atılacak." "Okuldan gelince montlar ve çantalar yere fırlatılmayacak, dolaba konulacak." gibi...

***Sizin de sorumluluklarınız olduğunu çocuğunuza anlatın.**

Ev içinde üstlenilecek görevleri kesin ve net bir şekilde ifade edin; yoksa çocuğunuz her şeyi kendisi yapıyormuş gibi düşünüp şikâyet edebilir. Ayrıca kardeşler arasında sorumluluk dağılımında adil olmaya çalışın.

***Tehdit etmeyin.**

Çocuğunuza sorumluluklarını yerine getirmedeği zaman ne gibi ceza veya yaptırımlarla karşılaşabileceğini söylemek yerine, işini bitirdiğinde onu manevi yönden destekleyerek (aferin, çok güzel oldu, teşekkür ederim gibi) güven duygusunun ve sorumluluk bilincinin gelişmesini sağlayın.

Örneğin: "-Oyuncaklarını toplamazsan, parka gidemezsin." ifadesi sorumluluk öğretmede işe yaramaz bu tutum daha çok çocuğunuzla aranızda bir güç savaşına yol açar. Üstelik çocuk oyuncaklarını toplamayıp, parka gitmemeyi de tercih edebilir.

Kaynakça:

- Psikolog Yazar Tülay Kök: Karar Verme Becerisine Sahip Özgüvenli Çocuklar Yetiştirmek
- <http://www.cocukpsikolojisi.net>
- YAVUZER, Haluk (2002) "Çocuk Eğitimi El Kitabı", Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çocuklarda sorumluluk bilincini kazandırmak, Civelek, B. (2006)
- Mackenzie, R. Y. (2004). Çocuğunuza sınır koyma,
- Öncü, E.Ç. (2002) Erken çocukluk döneminde sorumluluk eğitimi, çoluk çocuk dergisi, 21, 14-17
- Semerci, B. (2006) Birlikte Büyütelim Çocuk Ruh Sağlığı. İst. Alfa Basın Yayın Dağıtım.

OSMANGAZI REHBERLİK

OSMANGAZI REHBERLİK VE ARAŐTIRMA MERKEZİ