

BİLİM YAŞAM
•OKULLARI•

KUULA

DÖNÜŞ



İÇİNDEKİLER



Psikolojik Danışmandan



Okula Hazır Öğrenci Kimdir?



Okula Hazırlık Neden Önemlidir?



Uyum Sürecini Etkileyen Faktörler



7. Sınıf Öğrencisi Kimdir?



Sınava Adım Adım:



Ne Yapmalı?



Sizin İçin Seçtiklerimiz



PSİKOLOJİK DANIŞMANDAN;

Değerli Velilerimiz,

Hepiniz Bilim Yaşam Ortaokulu'na HOŞGELDİNİZ!

Uzunca bir yaz tatilinin bitişiyle hepimizi okul heyecanı kapladı. Sevgili gençlerimiz ise 7. sınıf olmanın tatlı telaşı içerisinde. Bununla beraber çocuklarımızda olduğu gibi sizlerin de zihinlerinde yeni eğitim-öğretim yılı için "Çocuğum okula ne kadar hazır?", "Adaptasyon sürecinde nasıl bir tutum sergilemeliyim?", "Başarıya giden yolda benim rolüm ne olmalı?" gibi soruların belirdiğine eminiz. Bizler "Okula Uyum" temalı ilk bültenimizde sizlerin sorularına ışık tutmak istedik.

Sağlıklı, mutlu ve bol başarılı bir eğitim öğretim yılı olması dileğiyle...

Keyifli, bilgili okumalar.

Sevgilerimizle,

Ortaokul Rehberlik Servisi

Okula Hazır Öğrenci Kimdir?

Uyum, bireyin sahip olduğu kişisel özelliklerin kendi benliğiyle içinde bulunduğu çevre arasında dengeli bir ilişki kurabilmesi ve bu ilişkiyi sürdürebilmesidir.

Uyum hayatın gelişim alanlarında her zaman karşımıza çıkan bir kavramdır. Bu yüzden uyum sağlayıp sağlayamama düşüncesi bireyler için endişe verici bir durum olabilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde bireylerin fiziksel değişimlerine ve toplumdaki değişen beklentilere uyum sağlamak durumunda olmaları bu dönemin önemli bir gelişim görevi olarak düşünülebilir.

Bireylerin mutlulukları, istekleri, motivasyonları, başarıları hayata olan uyumları ile ilişkili olabilmektedir. Uyum, bireyin sağlığını, mutluluğunu ve başarısını olumlu yönde etkileyebilir. Bireyin kendisiyle, çevresiyle ve toplumla bütünleşmesine katkı sağlayabilir.



Okul, çocuklar ve ergenler için toplumsallaşmaları konusunda aileden sonra gelen en önemli kurumdur. Günlerinin büyük bir çoğunluğunu okulda geçiren çocuklarımız için okul; zihinsel, bedensel ve sosyal açıdan tam bir hazır oluşu gerektirmektedir.

Okula uyum, çocuklarımızın sahip olduğu özellikler ile okuldaki sosyal ve akademik özelliklerin uyuşması veya çocuğun bilişsel ve duygusal düzenleme becerilerini okulla uyumlu olarak kullanabilmesi olarak da tanımlanabilir. Okul yaşamına hazır olan öğrenciler, okulun kurallarına ve düzenine bağlı kalır. Kişiler arası iyi ilişkiler sürdürür ve derse aktif olarak katılır. Sene içerisinde onu neler beklediğini bilir ve buna uygun davranır. Bedenen ve ruhen kendini okul yaşamına hazırlar.

Okula hazırlanan öğrenci, temel uyku ve beslenme düzenini okul açılışının öncesinde düzene oturtmak için çalışmalara başlar. Bu şekilde okul açıldığında uyuma ve uyanma konusunda zorluk yaşamaz. Tam ve doğru şekilde uykusunu alarak okula gelir, derslerinden en yüksek verimi alır.

Gelişimsel özelliklerinin okul yaşamına olan etkisinin farkında olan öğrenciler, kendi özelliklerine uygun olarak eğitim öğretim ortamlarını düzenlerler. Bu şekilde okul yaşamına ve ders aktivitelerine daha kolay uyum sağlayarak okula hazır hale gelirler.



Okula Hazırlık Neden Önemlidir?

Birey psikososyal bir varlık olarak "birlikte" ihtiyacı içindedir. Bu birliktelik, insan varoluşuna dair temel motivasyonu olarak; toplumsal, sosyal bir bütünün parçası olma ihtiyacıdır.

Ergenlik boyunca, güçlü bir ait olma duygusu büyük bir öneme sahiptir. Yaşam dönemleri içerisinde kırılma noktası diyebileceğimiz ergenlik yıllarında bu ihtiyaç okul bağlamında öne çıkmaktadır.

Okula aidiyet duygusu öğrencinin okuldaki diğer kişiler tarafından hangi düzeyde onaylandığına, okulda kabul gördüğüne, öğrenciye saygı duyulduğuna ve onun destek görüp görmediğine yönelik bir duygudur.

Öğrencinin okula kendini ait hissetmesi okul yaşamının içinde kendini iyi hissetmesiyle mümkündür. Okula hazır başlayan ve uyum sağlayan öğrencilerin akademik başarılarında, okul doyumlarında, akran ilişkilerinde ve mutluluk düzeylerinde önemli ölçüde artma gözlemlenmiştir.

Okula karşı olan ait hissetmeme, uyum sağlayamama ise okula karşı isteksizlik, fizyolojik bir sebebe bağlı olmaksızın kendini sürekli hasta hissetme, akademik başarıda düşüş, akran ilişkilerinde azalma mutsuz ruh hali ile kendini göstermektedir.



Uyum Sürecini Etkileyen Faktörler

Okula uyum süreci, içerisinde birden çok faktörü barındıran bir süreçtir.

Okula uyumun sağlanması için öğrencinin öğretim sürecinde yer alan birçok özellik ile öğrenci arasında uyum olması gerekmektedir.

Öğrenciler en başından itibaren aileleri ile birlikte hayatı öğrenmeye başlarlar ve ebeveynlerini gözlemleyerek topluma adapte olmaları başarabilirler.

Anne ve babalar, öğrencilerin kişiliklerinin gelişmesi ve akademik benliklerinin oluşmasında önemli bir yere sahiptir. Uyum içinde olan bir ailede yetişen öğrenciler uyumlu bir birey olurlar.

Ailenin eğitime olumlu bakış açısı, çocuğu okul hayatına hazırlaması, motivasyonunu sağlaması ve çocuğun eğitiminde doğru uygulamaları gerçekleştirilmesi öğrencinin okula uyumunu kolaylaştıran unsurlardan olduğu söylenebilir.

Okul uyumunda ayrıca iş birliği de önemli bir yere sahiptir. Öğrencinin akranlarının, anne - babasının ve öğretmenlerinin iş birliği içinde öğrenciyi en üst düzeyde desteklemesi ve etkili iletişim kurması okula uyumu üzerinde olumlu yönde etkisi olmaktadır.

7. Sınıf Öğrencisi Kimdir?

Hepimizin bildiği üzere insanoğlu doğar, büyür ve gelişir. Her gelişim döneminde de gerçekleştirmesi gereken belli başlı görevleri bulunur.

Tahmin ettiğiniz üzere çocuklarımız ergenlik dönemindedir. Peki ergenlik dönemi nedir? Ergenlik dönemi hızlı fiziksel büyüme, zihinsel işlevlerde gelişme, hormonal, duygusal değişiklikler ve sosyal gelişmelerin yaşandığı bir dönemdir. Çocuğun yetişkin dünyasına girmeye başladığı çocukluk ile erişkinlik arasındaki en uzun dönemdir. Ergen bu dönemde yeni deneyimlere ve maceralara açıktır. Arkadaşlık, beraberlik ve bulunduğu grupta kabul görmek bu dönem için önemlidir.

Aslında birçok alanda değişim yaşarken çocuklarımızın temel görevi bir kimlik oluşturmaktır ve kafalarından "Ben kimim?" sorusuna dair birçok fikir geçer. Kendi kimliklerini inşa etme süreci her zaman kolay olmaz elbette. Kimi zaman gürültülü, patırtılı olması da kaçınılmazdır.

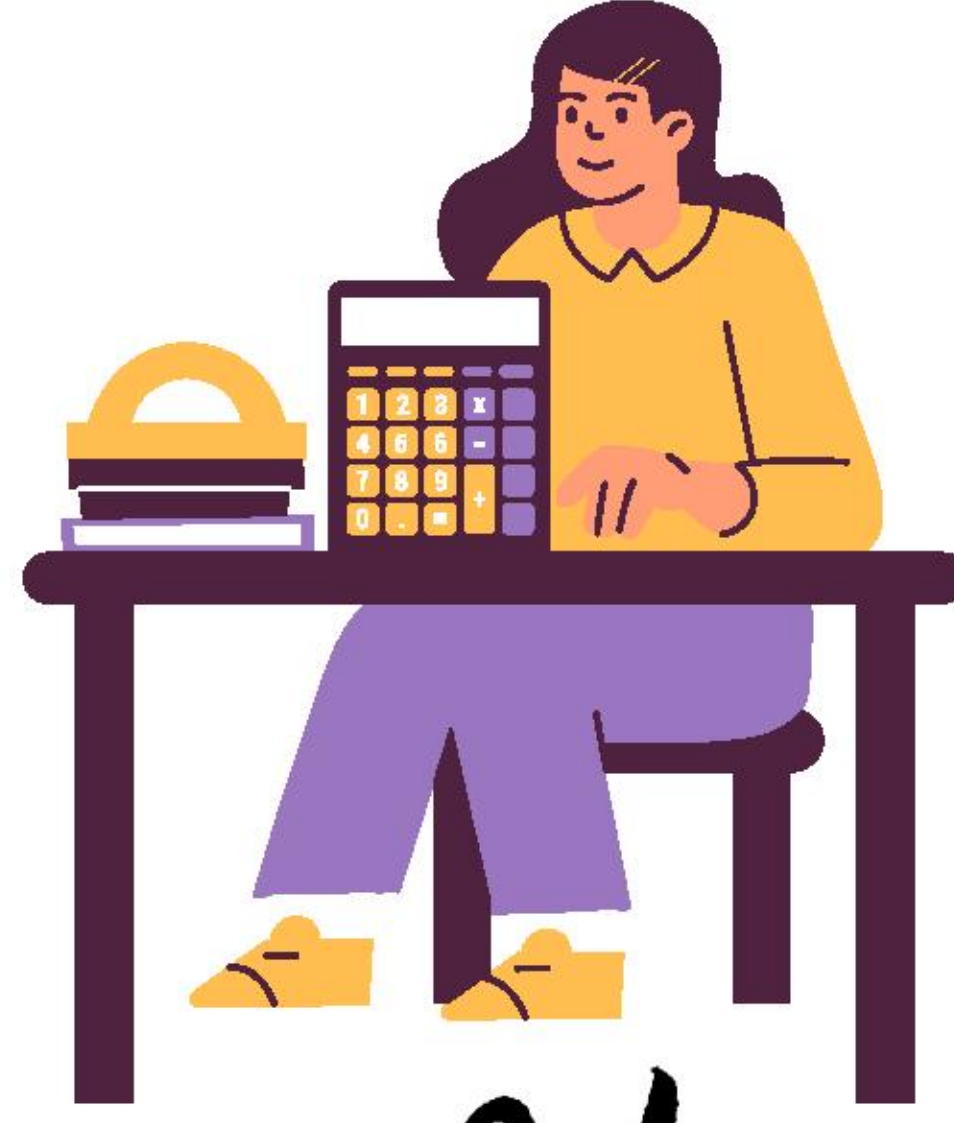
Kimlik oluşumu ergenlik döneminin önemli duraklarından bir tanesi olduğu için seçilen yol da yetişkinliğin en önemli belirleyicisidir denilebilir. Fakat bu oluşum sürecinde içinde bulunduğumuz dünyayı da göz önünde bulundurmak gerekir. Çocuklarımız seçenekler havuzunun içine doğdular. Tek tıkla istediğimiz her şeye ulaşabildiğimiz "Endüstri 4.0"ı yaşadığımız bir çağdaız.

Dolayısıyla çocuklarımız bir yandan gelişir ve değişirken bir yandan da sınava adım adım ilerlenen bir akademik işleğin içinde kendilerini bulacaklar. Fakat akademik süreç maalesef tek opsiyonlu.

Bu noktada sizlere ebeveynlerine ihtiyaç duyacaklar. Onlar çağ olarak seçenekler havuzunda yüzerken, belirli sınırlamalar getirirken var oluşlarını göz önünde bulundurumuzda fayda var. Açıkça nedenini belirten bir dil kullanmak oldukça önemlidir.

Aksi takdirde soyut düşünme becerilerinin de geliştiğini göz önünde bulundurursak ebeveyn otoritesi onları daha da sıkışmış hissetirecektir.





Sınava Adım Adım:

Uyum ve Akademik Başarı

Çocuklarımız adım adım sınav sürecine doğru ilerliyorlar. Dolayısıyla içinde bulunduğumuz hazırlık sürecini yapılandırmakta fayda var. Bu süreci destekleyen faktörlerden bir tanesi okul adaptasyonu...

Okula uyum ile akademik başarı birbirleriyle ilişkili kavramlardır. Ortaokul ortamında öğrenciler akademik kimliklerini oluşturmaktadır. Öğrenciler kendilerini güvende hissettiklerinde, yeterli ilgiyi görebildiklerinde akademik hedeflerine odaklanabilirler. Akademik başarı aynı zamanda öğrencinin aile yaşantısının ve okul hayatının etkilediği bir bütün olarak düşünülebilir. Okul yaşantısını ve aile ilişkilerini iç içe geçen bir halka gibi düşündüğümüzde akademik başarıya giden yolda ebeveyn desteğinin önemini yadigarlanamaz olduğunu görmüş bulunuyoruz.

O zaman ne diyoruz? "MOTİVASYON" Peki, madem motivasyon bu kadar önemli, bunu çocuklarımıza nasıl kazandırabiliriz? İçsel motivasyonun artması için bireyin önce kendisini tanıması gerekiyor. Kendini tanıyan, duyu dünyasına hakim olan ve tutkularını keşfetme fırsatı bulan gençler kendileri için hedef koymayı ve o hedefe doğru çalışmayı da bu sürecin parçası olarak gerçekleştiriyorlar. Bir başka ifadeyle, okula zihinsel olarak bağlanmak demek, bir öğrencinin hiçbir zorlama olmadan kendi hedefine hizmet ettiği için akademik uğraşlara koçulması, örneğin ders çalışması demek. Ancak böyle bir süreç sonucu gençler okula bilişsel olarak bağlanabiliyor ve akademik başarıyı elde ediyorlar. Telkinlerle ders çalışan gençlerde bir süre sonra akademik başarısızlık kaçınılmaz oluyor. Başarmak isteyen bir öğrencinin ilk olarak hayallerini keşfetmesi şart. Çocuklarımızın hayal etmelerine ve kendilerini gerçekleştirecek hedefleri koymalarına yardımcı olursak onlara çalışmak için birer sebep de vermiş oluruz.

Peki Aileler Neler Yapmalı?

Dönemsel özellikleri iyi tanımak çok önemlidir. Bu hangi davranışın hoş görülebilir hangi davranışın hoş görülemez olduğunu belirlemede yol gösterici olur.

Çocuğumuzu iyi tanımak ve kendilerini keşfedebilmeleri için alan oluşturmakta fayda var. Kendi istek, arzu ve beklentilerimizi çocuğumuza yüklemeye çalışmayalım.

Unutmayalım ki onlar bizlerden ayrı bir birey. Dolayısıyla süreç içerisinde kendilerini bulmalarına izin verelim. Bırakalım, kendi gelişim hızlarında, kendi yollarında ışıldasınlar.

Araştırmalara göre ergenlik dönemindeki gençleri hayata daha sıkı bağlayan faktörlerden biri ebeveynlerin okulda olup bitenden haberdar olması. Fakat bu soru muhtemelen çocukların en sevmediği soruların da başında yer alıyor.



Ancak bir öğretmen rolüne bürünmeden sadece okulu, sınavları değil; tüm bunların ötesini de konuşabilmeliyiz. Sinema, tiyatro, kitap, siyaset, günümüzde popüler olan akımlar hakkında konuşmak, onların tam da kendi değer yargılarını aradıkları bu dönemde bağınızı destekleyici bir nitelik taşıyacaktır.

Dedektif değil dinleyen ebeveyn olmak önemlidir. Çocuğunuzun zaten onlarca öğretmeni var. Ancak onları her koşulda sevecek, sonuç her ne olursa olsun kabul edecek ve kucak açacak tek bir ebeveynleri var. Onları bundan mahrum bırakmayalım.

Çocuklarımızdan akademik beklentilerimizin olması kaçınılmazdır. Her aile çocuğunun başarılı olmasını ister. Öğrencilerinse başarı için belirli ihtiyaçları vardır. Yıl boyunca bizlerin vereceği birincil destek düzenli ve huzurlu bir ev ortamı olacaktır.

Eve geliş, yemek, uyku, misafir, eğlence, gezme, dinlenme zamanlarındaki düzen öğrencinin akademik başarısındaki önemli faktörlerdir. Öğrenciden beklenen planlı çalışma sorumluluğu, aile içindeki planlı yaşamla mümkün olacaktır.

Kıyaslamalardan ve tehditlerden uzak bir iletişim dili çocuklarımıza kendini güvende ve rahat hissettirecektir. "Bu gidişle..., başkalarının çocukları..., sınıftakiler kaç almış?" gibi söylemlerden uzak duralım. Bunlar savunmaya geçirici bir etki yaratabilirler.

Çocukların rahatlıkla ders çalışabilecekleri uygun bir ortamın sağlanması önemlidir. Çocuğunuzun rahat çalışabileceği bir odası ve odasında dikkatini dağıtmayacak bir ortamın sağlanması, çalışması için gerekli araç-gerecinin olması, odanın ısının, aydınlanmanın yeterli olması ve en önemlisi de huzurlu bir ev ikliminin sürdürülmesi ders çalışmasını kolaylaştıracaktır.

Çocuğumuza onu sevdiğimizi sıklıkla söyleyelim. Bazen sevildiğimizi ve hep sevileceğimizi duymaya ihtiyacımız vardır. Eğer izin veriyorlarsa sarılalım, onunla olduğumuzu hissettirelim.



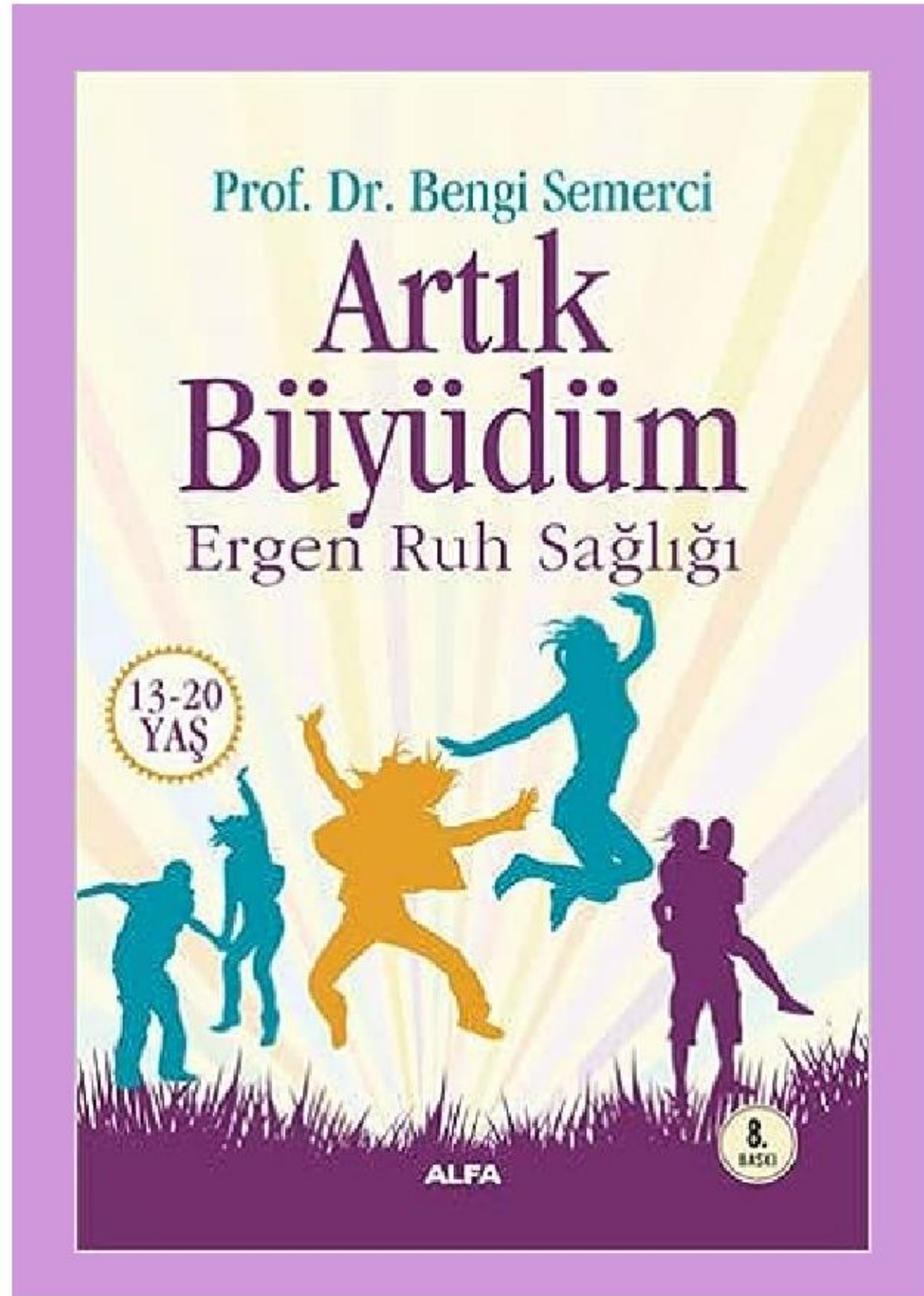
Ayun Kitapları



"Sınav Döneminde Anababalık Bu kitap, çocuğunun başarılı olması için, "Çok çalış oğlum/kızım," demenin ya da tüm maddi olanaklarını seferber etmenin ötesinde bir şeyler yapmak isteyen anababalara yol göstermek amacıyla yazıldı. Her anababa, okul başarısı için çocuğuna yardımcı olmak ister. Ama öğrenme sürecinin bilimsel temellerini kavramadan atılacak her adım, iyi niyetli de olsa, çocuğu engellebilir. Başarıya Götüren Aile, sınav döneminde çocuklarına destek olmak için doğru ve etkili yöntemler arayan tüm anababalara kılavuzluk edecek."

"Bir ergenle yaşamak da zordur. O zamana değin kontrol edebildiğiniz, ne yapacağını az çok bildiğiniz çocuğunuz gitmiş, yerine sevginizden şüphelenen, size düşman gibi davrandığını düşündüğünüz, arkadaşlarını size yeğleyen, sizi terk etmeye can attığını sandığınız başka bir varlık gelmiştir.

O halde ailelerin çocukları daha ergenliğe girmeden neler olacağını, nasıl davranmaları gerektiğini, gençlerin de yaşayacakları değişimleri ve bu değişimleri aileleri ile nasıl paylaşıp kendilerini nasıl anlatacaklarını bilmeleri gerekir."



Kaynakça

Arslan, G. ve Tanhan, A. (2019). Ergenlerde okul aidiyeti, okul işlevleri ve psikolojik uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi . Yaşadıkça Eğitim, 33(2), 318-332.

Kaya, G. D. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Okula Uyumlarının İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi).

Yalçın, Ş. D. (2023). Ortaöğretim Öğrencilerinin Duygusal Zeka Ve Okula Uyumlarının Öz Düzenleme Becerilerine Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi).

