



BİLİM YAŞAM
•OKULLARI•

"BÜYÜYÜNCE KENDİSİ OLSUN!"

OKULA UYUM

**9. VE 10. SINIF
PDR BÜLTENİ**

EYLÜL 2023

BİLİM YAŞAM ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK BİRİMİ

İÇİNDEKİLER

REHBER ÖĞRETMENLERİMİZDEN 01

**ÖĞRETMENLERİMİZİN
ÖĞRENCİLERİMİZE MESAJI VAR!** 02

**BU HAFTA ÖĞRENCİLERİMİZ İLE
NELER YAPTIK?** 04

OKULA UYUM SÜRECİ 05

OKULA UYUM SORUNU 09

KİTAP VE FİLM ÖNERİLERİ 12

Değerli velilerimiz,

2023-2024 Eğitim öğretim yılının ilk haftasını geride bıraktık. Açılış günü hem öğrencilerimizin hem de bizlerin duyduğu tatlı telaş ve heyecan bütün hafta boyunca devam etti.

Okulun ilk haftaları öğrenciler için yeni bir okula, kademeye, arkadaşlara ve öğretmenlere alışma sürecidir. Bu süreci her öğrenci farklı şekilde yaşar. Bazıları yüksek düzeyde kaygı yaşarken bazıları daha kolay uyum sağlayabilir. Bazı öğrenciler ise kaygısını saklar.

Çocukluk ve yetişkinlik arasında, duygusal ergenliğin zirvesini yaşayan öğrencilerimiz; bir yandan kendini tanımakla, kimlik kazanmakla uğraşırken diğer yandan kariyer planlaması ile ilgili çok önemli adımları burada atacaktır. Bu süreçte öğrencinin okula uyumu gelecek planlamasını da olumlu veya olumsuz yönde etkileyecektir.

Öğrenciler LGS sonrası lisenin ilk yılını maalesef dinlenme yılı olarak görebiliyorlar. Oysa ki liseye yeni başlayan öğrencilerimizi akademik anlamda da büyük değişimler beklemektedir. Ortaokula göre ders sayılarının ve içeriklerinin artmış olması zorlanmalara sebep olabilir. Bu noktada akademik olarak da okula uyum sağlamayı kolaylaştırmak için öğrencilerimize dönemin başından itibaren düzenli ders çalışmalarını öneriyoruz ve siz değerli velilerimizin de bu konuda desteğini önemsiyoruz.

Bizler bu hafta, bireysel farklılıklara saygı duyarak, öğrencilerimizin okula uyumunu kolaylaştırmak için çalıştık. Bu bülteni de sizlere bu konuda yardımcı olması için hazırladık. Sizlerin de desteği ile uyum sürecini sağlıklı bir şekilde geçireceğimize inanıyoruz.



ÖĞRETMENLERİMİZİN ÖĞRENCİLERİMİZE MESAJI VAR!



“Büyük İskender’den Mete Han’a, Tanrının Kırbaacı Atilla’dan Alparslana ve Çingiz Han’a, Timur’dan Fatih’e, Kanuni’ye, Napolyon Bonapart’a ve Gazi Mustafa Kemal Atatürk’e...”

‘Tarih, insanlığın hafızasıdır.’ Geçmişe yolculuktur.

Haydi! Sen de bizimle birlikte bu keyifli yolculukta yer al, keşfet ve tarihe iz bırak...”

-Tarih zümresi

“Kimya, tüm evrende Big Bang’ ten Çernobile sürüp giden bir oyundur. Bu oyunun temel aktörleri ise atomlar ve moleküllerdir. En ender atomlar bile bizim sayma sistemimize göre oldukça çoktur. Bu eğlenceli yolculukta payımıza düşeni almak için kimya öğrenmeye hazır mısınız?” -Kimya Zümresi

“Edebiyat özgürlüktür. Özellikle de birer değer olarak okumanın içedönüklüğün ayaklar altına alındığı bir çağda edebiyat, özgürlüğün ta kendisidir.”

-Türk Dili ve Edebiyatı Zümresi

ÖĞRETMENLERİMİZİN ÖĞRENCİLERİMİZE MESAJI VAR!



“Felsefe, hayatın anlamını aramak ve insanın kendisiyle olan ilişkisini anlamak için bir yoldur.” demiş Friedrich Nietzsche. Hayatı birlikte anlamlandırmaya ne dersiniz?”

-Felsefe Zümresi

“Biyoloji şimdiye kadar yaratılmış en güçlü teknolojidir. DNA yazılımdır, protein donanımdır, hücreler fabrikalardır. Bu fantastik fabrikaları hep birlikte keşfedelim.”

- Biyoloji Zümresi

“İbni Haldun ‘Coğrafya kaderdir.’ der. İnsanoğlunun coğrafyası ise içinde yetiştiği toplumun kendisidir.”

- Coğrafya Zümresi

“En hakiki mürşit ilimdir” sözünden yola çıkmak ve M. Kemal Atatürkün ışığıyla yol almak amacımız. Teslayı , Newtonu anlamak ve evrenin oluşumuyla varlığınıza dokunmak....

Bizimle bu uzun ve keyifli yolculuğa var mısınız?”

- Fizik Zümresi

BU HAFTA ÖĞRENCİLERİMİZ İLE NELER YAPTIK?

- Siz değerli velilerimiz oryantasyon sunumundayken 9.sınıf öğrencilerimize mekansal oryantasyon yapıldı.
- Rehberlik saatinde tanışma oyunları ile akran ilişkileri desteklendi.
- 9. sınıf öğrencilerimizin okula aidiyet duygusunu güçlendirmek adına 'Hoş Geldin Panosu' hazırlandı ve her öğrencimizin isminin yazılı olduğu bir yıldız bu panoya asıldı.
- 10. sınıf öğrencilerimiz rehber öğretmenler eşliğinde; geçen yıl boyunca katıldıkları etkinliklerden oluşan fotoğraf albümünün olduğu panoya yeni döneme dair beklenti ve temennilerini yazdılar.



OKULA UYUM SÜRECİ

Okula uyum süreci, sadece ilk defa okula başlayan öğrencilerin değil; kademe değiştiren, yeni bir okula geçiş yapan, kısacası yaz tatilinden dönen her öğrencinin yaşadığı bir süreçtir. Bu süreci sağlıklı bir şekilde atlatmak için bazı önerileri sizler için derledik.

1 Rutin Oluşturun

Öğrencinin okul düzenine ve kurallarına uyması için sorumluluklarını bir düzen içerisinde yerine getirmesi gerekir. Çocuğunuz ile birlikte aşağıda sıralananlar için günlük bir plan oluşturabilirsiniz.

Bu süreçte çocuğunuzu destekleyin ama bunların onun sorumluluğu olduğunu hatırlatın.

Ders planına uygun bir şekilde okul çantası hazırlanmalı.

Okul kıyafetleri ve kişisel bakıma özen gösterilmeli.

Düzenli bir uyku alışkanlığı oluşturulmalı ve evden zamanında çıkılmalı.

Derse her zaman hazırlıklı gelinmeli.

2

Ev İçi Kurallar Belirleyin

Okula uyum süreci ev ortamındaki düzenle doğrudan ilişkilidir. Yaz tatilinde ev içindeki kurallar esnetildiyse ğrenci okul kurallarına uymakta zorlanabilir. Dolayısıyla yazın geçerli olan ev kuralları yeni okul dönemine uygun olarak revize edilmelidir. Ailelerde gizli ve açığa çıkmamış kurallar varsa bu aile yapısına olumsuz yansır.

Özellikle ocukların bir konu hakkında fikirlerinin alınmaması, konuşturulmaması çocuklarda değersizlik duygusunun oluşmasını sağlar. Kural belirlerken:

- Az sayıda, tutarlı ve net kurallar belirlenmelidir.
- Kurallar belirlenirken çocukların fikirleri dikkate alınmalıdır.
- Anne-baba kurallar ile ilgili tutarlı bir tutum sergilemeli, birbirleriyle çelişmemelidir.
- Kurallar yazılı hale getirilmeli, aile yeleri tarafından imzalanmalı ve evin en görünen duvarına asılmalıdır.
- Çocuğunuza model olmanız açısından kurallara uyma konusunda zen göstermeniz önemlidir.



Örnektir

EV ANAYASASI

- Aile üyeleri ev düzenini korur.
- Tüm aile saat 20.00'de yemek masasında olur.
- Ev düzeni ile ilgili aile üyeleri üzerine düşen görevi üstlenir.
- Kitap okuma saati her akşam 21.00-22.00 arasındır.
- "Ben zamanı" 22.00-22.30 arasında olmalı, her üye kendine vakit ayırmalıdır.
- Uyku saati tüm aile üyeleri için 23.00'tür.
- Uykudan en geç yarım saat önce ekranlar kapatılır.

3

Çocuğunuzu Dinleyin

Öğrencilerin bu dönemde okula uyum sağlamakta zorlanması, kendini yalnız hissetmesi, okula gelmek istememesi muhtemeldir. Mide bulantısı, baş ağrısı gibi fiziksel belirtiler görülebilir. Böyle durumlarda ebeveyn çocuk iletişimi büyük önem taşır. İletişimin olmazsa olmaz öğesi de dinlemedir. Çocuğunuza, cevap vermek istemiyorlarsa zorlamadan, nasıl hissettikleri sorulabilir. Dinlerken onun duygularına odaklanmak ve duygularını yargılamamak gerekir.

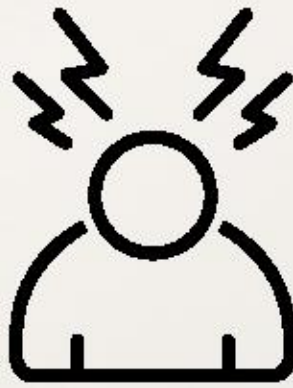
Öğrenci okula gitmek istemiyorsa, bunun yaşadığı olumsuz bir durumdan dolayı bir korku mu yoksa bir uyum problemi mi olduğunu anlamak önemlidir. Kendisinin kaygısını anladığınızı ama okula gitmesi gerektiğini söylemek gerekir.

OKULA UYUM SORUNU

Çocukların değişen yaşam koşullarına, ortamlara uyum sağlamakta zorlanması sonucu oluşan sorunlardır. Her çocuğun kişiliği farklı olduğu gibi değişimlere gösterdiği uyum süreci de birbirinden farklıdır. Bazı çocuklar değişime çok hızlı bir şekilde adapte olurken, bazı çocuklar ise alışmak ve uyum sağlamak konusunda ciddi problemler yaşarlar.

BELİRTİLERİ

- 1 **Utangaçtırlar.**
- 2 **Sosyalleşeceği bir ortamda endişelenebilir ve bu ortamlardan kaçabilirler.**
- 3 **Kavga etmeye meyillidirler. Sinirlidirler ve öfke patlamaları yaşayabilirler.**
- 4 **Uyum problemi yaşayan bazı çocukların özgüvenleri aşırı derecelerde yüksek olur. Kendilerini arkadaşlarından üstün görürler ve herhangi bir konuda kendilerini haklı görürler, eleştiri kabul etmezler.**



Okula Uyum Sorununun Nedenleri

Uyum ve davranış bozuklukları, çocuğun çeşitli ruhsal ve bedensel nedenlere bağlı olarak, iç çatışmalarını davranışına aktarması sonucu ortaya çıkar.

İçsel Davranışlar: Utangaçlık, içe kapanma, aşağılık duygusu, düşük kişisel farkındalık, aşırı duyarlılık, korku duyma, kaygılı olma, gruplara katılmaktan sakınma, üzgün olma, huysuzluk, alınganlık, ilgisizlik, kafası meşgul olma, dikkatsizlik.

Dışsal Davranışlar: Meydan okuma, söz dinlememe, saldırganlık (eşya ve insanlara karşı), aşırı ilgi çekme beklentisi, küfürlü konuşma, güvensizlik, başkalarını suçlama, yıkıcılık, zarar vericilik, hiperaktiflik, öfke nöbetleri geçirme, kıskançlık gibi davranışlardan oluşur.

Okula Uyum Sürecinde Aile ve Okul İşbirliği

Bu gelişimsel dönemde ergen için desteğin çok yönlü olması gerektiği ortadadır. Başkalarınca tanınma ve anlaşılma ihtiyacı basit bir önemsenme isteği değil, daha çok tanınarak, dikkate alınarak ve anlaşılarak kendini tanıma, anlama ve kabul etme isteğidir. Bu gelişim döneminde gerek okul rehberliği gerek psikodramatik yaklaşımlar, gerek öğrenci- ebeveyn koçluğu yaklaşımları destekleyici olacaktır. Bu noktada okul ve ailenin işbirliği önem arz etmektedir.

Okul Fobisi

Nedir?

Okul fobisi öğrencilerin okula gitmekten korkması durumudur.

Belirtileri Nelerdir?

Okul fobisi, her yaş döneminde görülebilir. Ergenler panikli bir korku yaşar ve çoğu zaman okula geç kalırlar. Yataktan geç kalkmalarının nedeni tembellik değildir, kendilerini gerçekten iyi hissetmiyorlardır. Çocuğun okulu reddetmesi akut başlayabilir ya da yavaşça artan bir isteksizlik olabilir.

Okul Fobisine Karşı Anne-Baba Ne Yapmalıdır?

Anne ve baba okula göndermek için baskı yapmaya başlayınca çocuk korkudan panikler ve agresif olabilir. Çocuğun okula gitmekte zorlandığını fark eden aileler, çocuğun korkusunu dile getirmesi için desteklemelidirler.

Aile kızarak, tehdit ederek çocuğu okula götürürse, çocuğun korkusu daha da fazlalaşır.

Aile çocuğuna, okula gitmesi gerektiğini ve bu konuda kesin kararlı olduğunu bildirmeli, ancak çocuğa bu konuda yardımcı olacağını da ifade etmelidir. Bu noktada okul rehberliğinden mutlaka destek talep edilmelidir.

KİTAP ÖNERİLERİ



Anne Baba ve Çocuk Arasında Haim Ginott, W. Wallace Goddard

"Ebeveyn ve çocuk iletişimi alanında yazılmış en iyi eser Anne' Baba ve Çocuk Arasında, dünyanın her yanından milyonlarca ebeveynin çocuklarıyla iletişimini güçlendirmesini sağladı. Dünyaca ünlü psikolog Dr. Haim G. Ginott'ın yazdığı bu kitap, bebeklikten ergenliğe kadarki dönemde, çocuk eğitiminin yenilikçi yöntemlerini örneklerle ve yalın bir dille anlatıyor."

Arka kapak yazısından.

Ergen Beyin Rehberi Daniel J. Siegel



"Ergenliğin özü nedir? Ergenlik zorluk mudur, yoksa fırsat mıdır? Bu süreç boyunca kullanılacak pratik tavsiyeler nelerdir?"

Ergenlik, zorlu olduğu kadar şaşırtıcı da bir dönemdir. Çünkü beyin, 12-24 yaşlar arasında büyük ve önemli bir değişim geçirir. Bu beyin gelişimi de gençlerin davranışlarını ve ilişkilerini etkiler. Haliyle birçok ebeveyn, ergenliğe korku ve endişeyle yaklaşır. Halbuki ergenlik, çözülmesi gereken bir problem yahut katlanılması gereken bir zorluklar dönemi değil; aslında bir cesaret ve yaratıcılık kaynağıdır." (Arka kapak yazısından)

Başarıya Götüren Aile Doğan Cüceloğlu



"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 başansı için çocuğuna yardımcı olmak ister. Ama öğrenme sürecinin bilimsel temellerini kavramadan atılacak her adım, iyi niyetli de olsa, çocuğu engelleyebilir. Başarıya Götüren Aile, sınav döneminde çocuklarına destek olmak için doğru ve etkili yöntemler arayan tüm anababalara kılavuzluk edecek."

Arka kapak yazısından.

FİLM ÖNERİLERİ

**Her Çocuk
Özeldir**
Aamir Khan



**Hababam
Sınıfı
Uyanıyor**
Ertem Eğilmez





BİLİM YAŞAM
•OKULLARI•

"BÜYÜYÜNCE KENDİSİ OLSUN!"