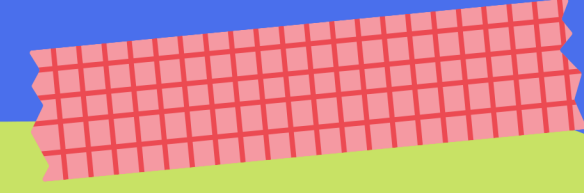




Çok Boyutlu Eğitim

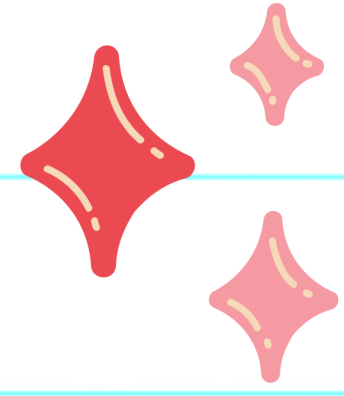
BİLİM YAŞAM
•OKULLARI•



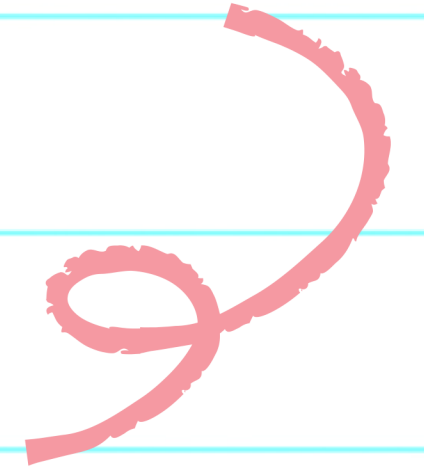
10. SINIF OLMAK

EYLÜL AYI BÜLTENİ

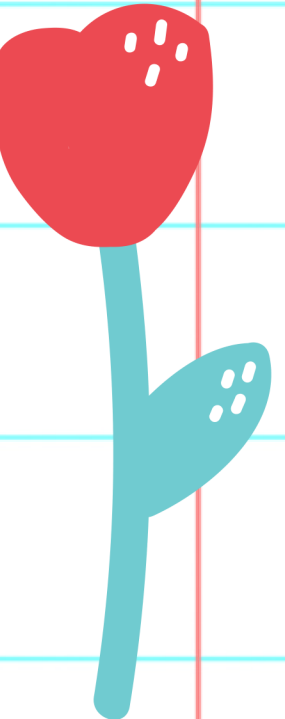




İçindekiler



2	Rehber Öğretmenimden	7	Okula Uyum Problemi	12	Kendini Tanıma Soruları	16	Okulda İletişim Dili
3	Okula Hazır Öğrenci Kimdir?	8	Okula Uyum Sorunu Belirtileri	13	Kendini Tanıma Sürecinde Aile Tutumu	17	Kitap ve Film Önerileri
4	Rutin Oluşturma	9	Okula Uyum Problemlerinin Nedenleri	14	Koç Öğretmen Kimdir?	18	Kaynakça
5	Ev İçi Kurallar	10	Okula Uyum Sürecinde Aile-Okul İşbirliği	15	Koç Öğretmen Neler Yapar?		
6	Ev Anayasası Oluşturma	11	Kimim Ben?				





Merhaba!

Sevgili Velilerimiz,

Liseye uyum yılı olarak gördüğümüz zorlu bir yılı geride bıraktık. Hem sizlerin hem de çocuklarımızın keyifli ve verimli bir tatil geçirmiş olmasını umuyor, yeni eğitim öğretim döneminin başlamasını heyecanla bekliyoruz.

Okula uyum sorunu her sınıf kademesinde karşılaşılabileceğimiz bir problemdir. Bu nedenle yeni eğitim öğretim yılına başlarken çocukların hem akademik hem de sosyal anlamda okula hazır olup olmadığı aile ve öğretmenler tarafından iyi gözlemlenmeli ve onları olumlu yönde geliştirici önlemler alınmalıdır. Bu süreçte okul-aile iletişiminin etkin kılınması çok önemlidir. 10. Sınıf, çocuklarımızın kariyer planlamasında yürüyecekleri yolun ilk adımlarını attıkları, artık mesleki yönelimlerini keşfetmeye hazır halde oldukları bir yıldır. Öğrencilerimiz, kendilerini tanımaya, ilgi ve yeteneklerini keşfetmeye yönelik çalışmaların yapılacağı, envanterlerin uygulanacağı bu yılın sonunda; hem okul yaşamlarını hem de meslek hayatlarını etkileyecek çok önemli kararlar almış olacaklar.

Bizlerin onlara destek olmak için yapması gereken; akademik anlamda planlı ve programlı çalışmayı alışkanlık haline getirmelerine, günlük rutinler oluşturmalarına yardımcı olmak, sorumluluklarını yerine getirmeleri için onlara fırsat vermektir. Kendini tanıma sürecinde onlarla olumlu iletişim kurarak motivasyonlarını arttırmak özgüvenlerinin artmasında etkili olacaktır. Okul-aile işbirliği ile yeni eğitim öğretim yılımızın öğrencilerimiz için en verimli şekilde geçmesini dileriz.

**Psikolojik Danışman Ve Rehber Öğretmen
Peyruze KAVAK**

Okula Hazır Öğrenci Kimdir?

Okula hazır öğrenci, hem fiziksel hem zihinsel hem de duygusal olarak sosyal bir toplumda aktif rol almaya uygun öğrenci demektir. Bir 10. sınıf öğrencisi için aynı zamanda mesleki yönelimini belirlemeye hazır durumda olmalıdır.

10. Sınıf kariyer planlamasının temelini atılacağı yıldır.



OKULUN İLK GÜNLERİ RUTİN OLUŞTURMA

Düzenli bir uyku alışkanlığı oluşturulmalı ve evden zamanında çıkılmalı.

Ders planına uygun bir şekilde okul çantası hazırlanmalı.

Okul kıyafetleri ve kişisel bakıma özen gösterilmeli.

Derse her zaman hazırlıklı gelinmeli.



EV İÇİ KURALLAR



Okula uyum süreci ev ortamındaki düzenle doğrudan ilişkilidir. 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. Kurallar bilinçaltındadır ve katıdır. Bu tip ailelerde ifade özgürlüğü yoktur. Duygular ve düşünceler bastırılır. Özellikle çocukların 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 gelişmemelidir.
- Kurallar yazılı hale getirilmeli, aile üyeleri tarafından imzalanmalı ve evin en görünen duvarına asılmalıdır.
- Çocuğunuza model olmanız açısından kurallara uyma konusunda özen göstermeniz önemlidir.

örnektir

Ev

Anayasası

Evde uyulması gereken kurallar:

- 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 arasındadır.
- "Ben zamanı" 22.00-22.30 arasında olmalı, her üye kendine vakit ayırmalıdır.
- Uyku saati tüm aile üyeleri için 23.00'tür.

Uyum Problemi

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. 10. sınıfa gelmiş bir öğrencinin okul adaptasyonunu tamamlamış olması elzemdir.



Okula Uyum Sorunu Belirtileri (Fizyolojik, Psikolojik)

1

- Utangaçtırlar.

3

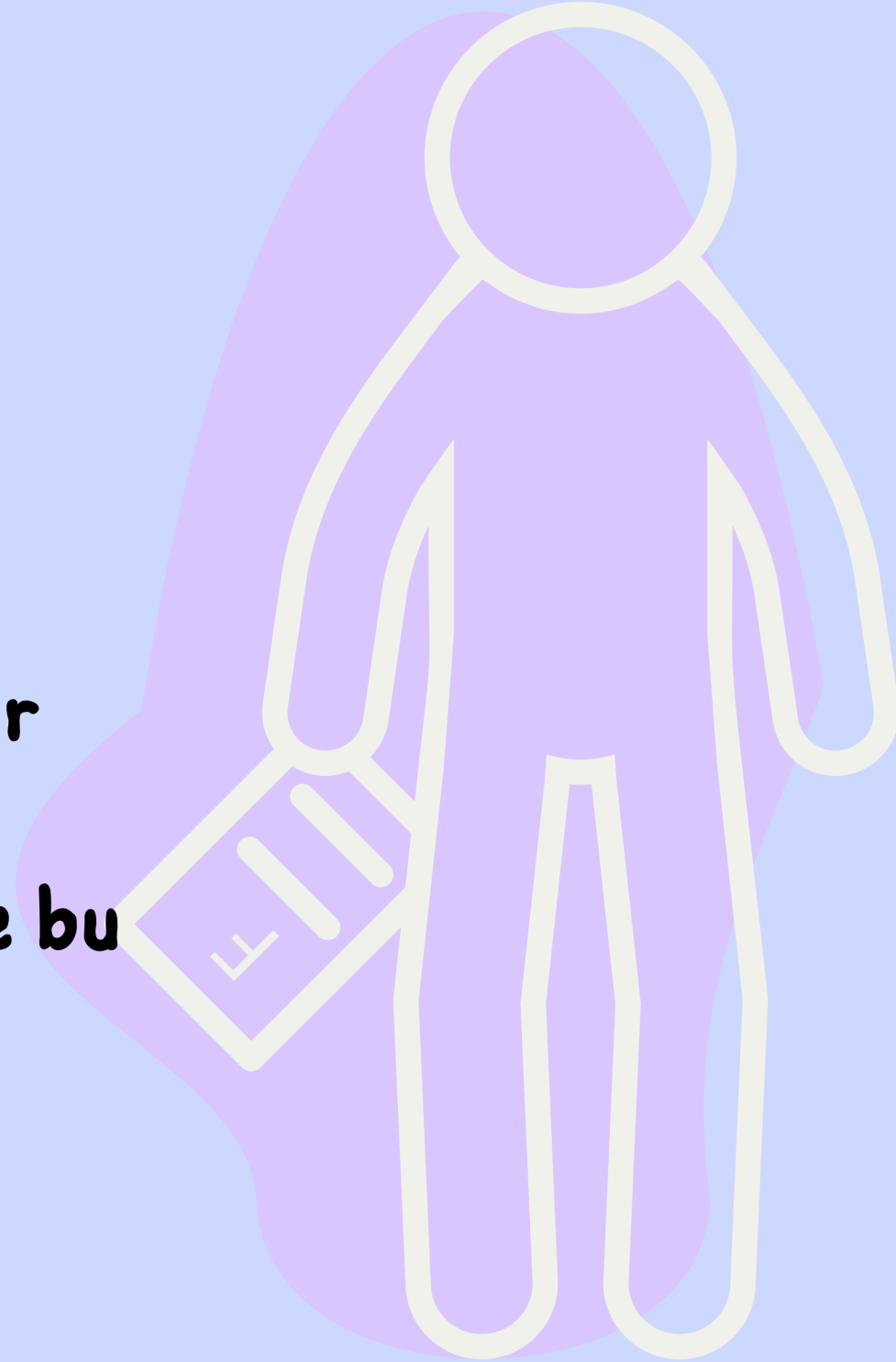
- Sosyalleşeceği bir ortamda endişelenebilir ve bu ortamlardan kaçabilirler.

2

- 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 Problemlerinin 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 SÜRECİNDE AİLE&OKUL İŞBİRLİĞİ

Bu gelişimsel dönemde ergen için en önemli desteğin çok yönlü olması gerektiği ortadadır. Başkalarınınca 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 öğrencinin her anlamda olumlu tutum geliştirmesi açısından okul ve ailenin işbirliği büyük önem arz etmektedir.



OKULA
DÖNÜŞ

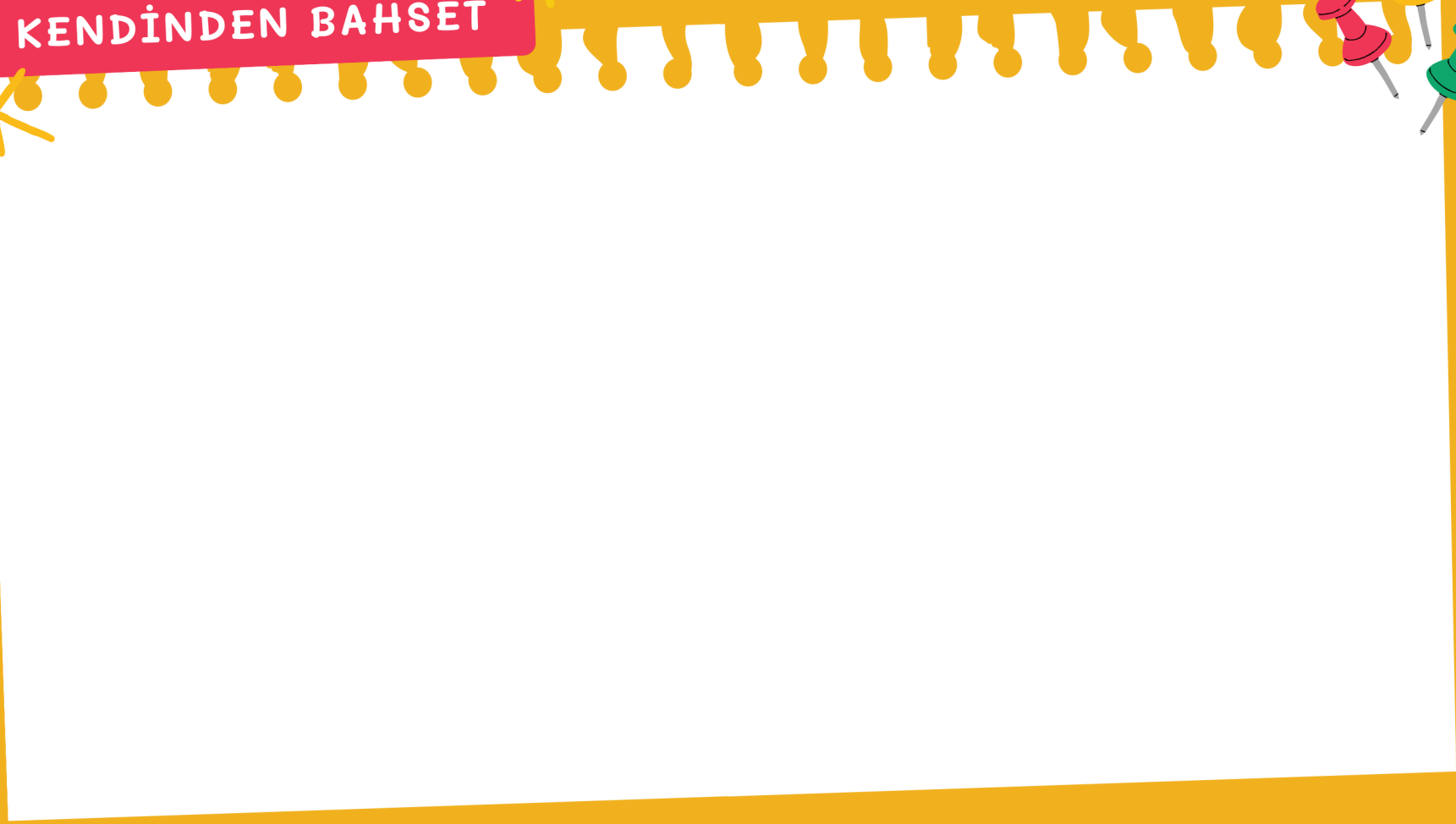
KİMİM BEN?

Öğrencilerin potansiyellerine uygun olan mesleği seçebilmeleri için öncelikle kendini tanımaları, yetenek ve isteklerinin farkında olmaları çok önemlidir. 10. sınıf öğrencilerimizin kendilerini keşfetmeleri, mesleki anlamda ne yapmak istediklerine karar vermeleri gereken bir yıldır.



KENDİNİ TANIMA SORULARI

KENDİNDEN BAHSET



BU HAYATTA EN DEĞER
VERDİKLERİN NELER?



NEDEN BUNLARA DEĞER
VERİYORSUN?



1.

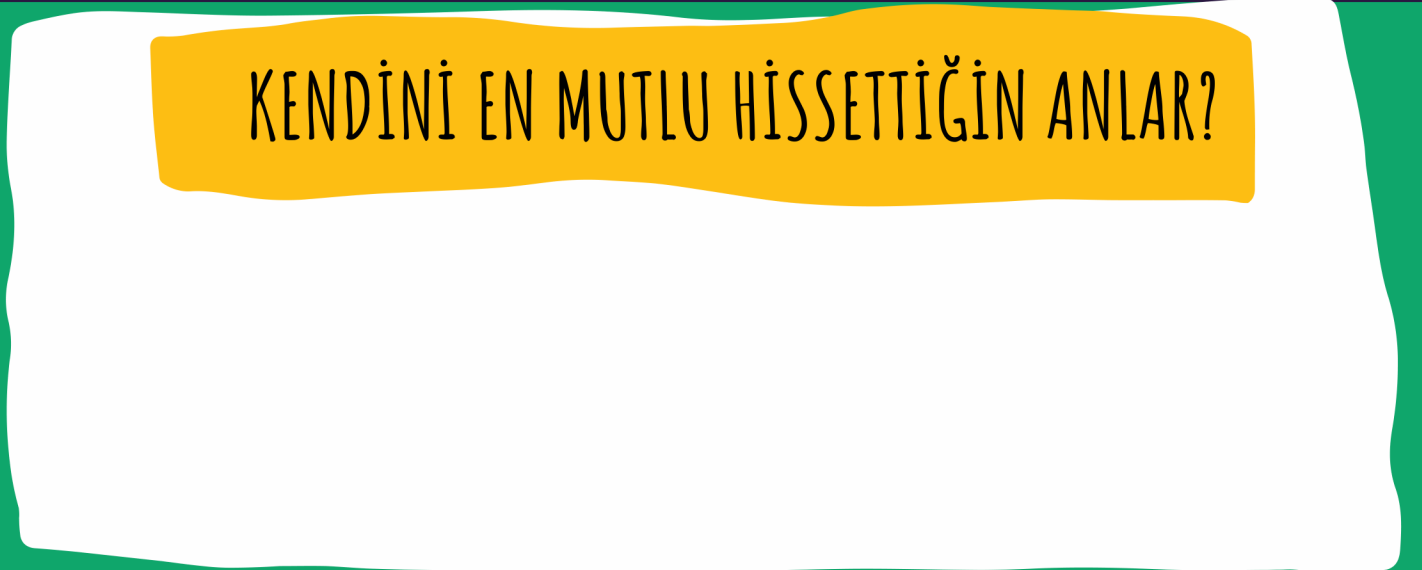
2.

3.

4.

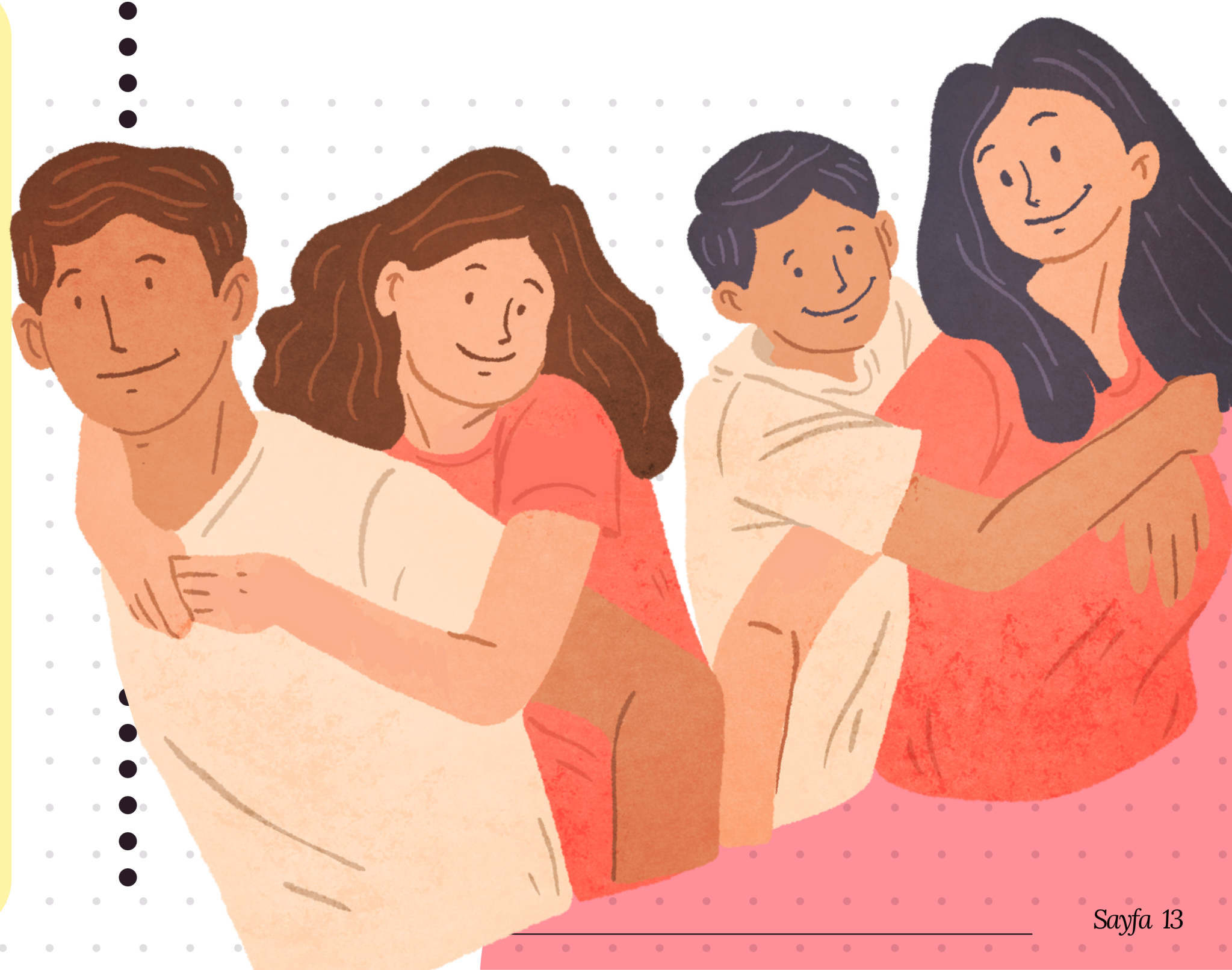


KENDİNİ EN MUTLU HİSSETTİĞİN ANLAR?



10. Sınıfta Anne-Baba Tutumu

Ergenlik döneminde gençlerin en çok ihtiyaç duyduğu duygu kabul görme ve tanınma ihtiyacıdır. Aile bu süreçte ergen ile daima olumlu iletişim geliştirmeye özen göstermeli yapamadıklarından çok yaptıklarının üzerinde durmalıdır. Bu süreçte danışmanlık almanın önemi de büyüktür.



**Koç Öğretmen
kimdir?**

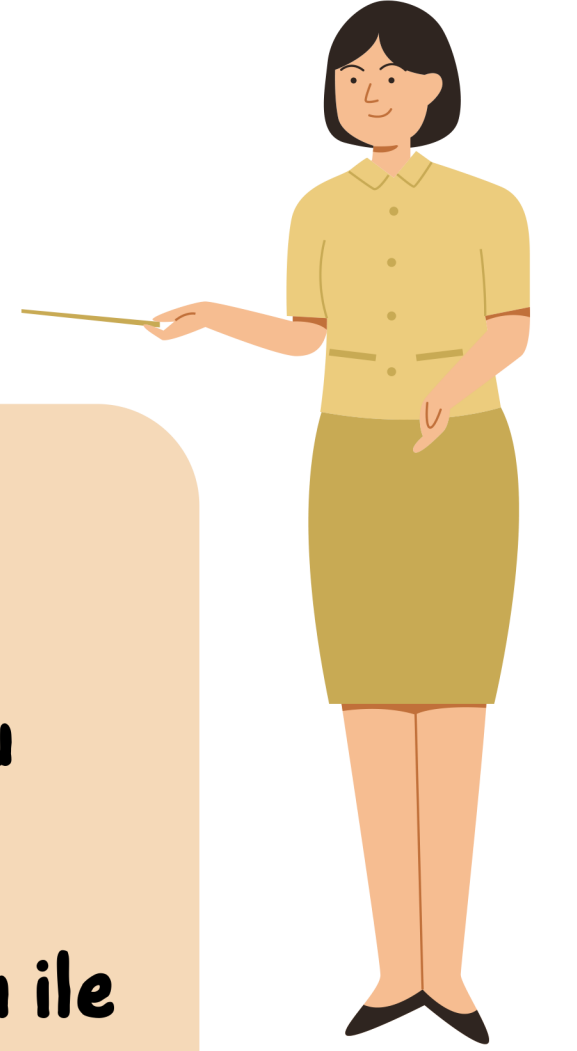
**Öğrencinin akademik ve sosyal
gelişimine geliştirici tanıklık eden
mentor öğretmendir.**



Koç Öğretmen Neler Yapar?

- Öğrencinin tüm akademik gelişimini takip eder.
- Öğrenciler ile düzenli aralıklarla görüşüp sınav analizleri yapar ve bu doğrultuda yönlendirmelerde bulunur.
- Düzenli veli görüşmeleri yaparak öğrencinin akademik ve sosyal durumu ile ilgili bilgilendirmeler yapar.

Aynı zamanda öğrencinin sosyal ve ruhsal gelişimini de takip eder ve bu doğrultuda gerektiğinde rehberlik servisine yönlendirmelerde bulunur.





Okulda İletişim Dili

Okul, birey ve gruplar arasında oluşan veya oluşturulan iletişim yumağından ibarettir. Okulda fırtınaları, bahar havalarını, soğuklukları, çatışmaları ve işbirliklerini yaratan, yaşatan ve yöneltten baskın süreç iletişimdir. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki; anne babalar çocukların eğitimine dahil olup okul ile işbirliği yaptığında çocuklar daha yüksek eğitim başarıları gösteriyor, daha az devamsızlık yapıyor ve eğitime karşı daha olumlu tutumlar geliştiriyorlar. Bu anlamda okulda iletişim büyük önem arz etmektedir.





ERGEN BEYİNİ

Dr. Siegel bu kitapta, kişilerarası nörobiyoloji alanındaki önemli araştırmalara dayanarak, genç beyin fonksiyonlarını anlamının ebeveynlere çocuklarının hayatında inanılmaz derecede önemli bir büyüme, değişim ve deneyim dönemi olan ergenlikte nasıl yardımcı olabileceğinin heyecan verici yollarını araştırıyor.

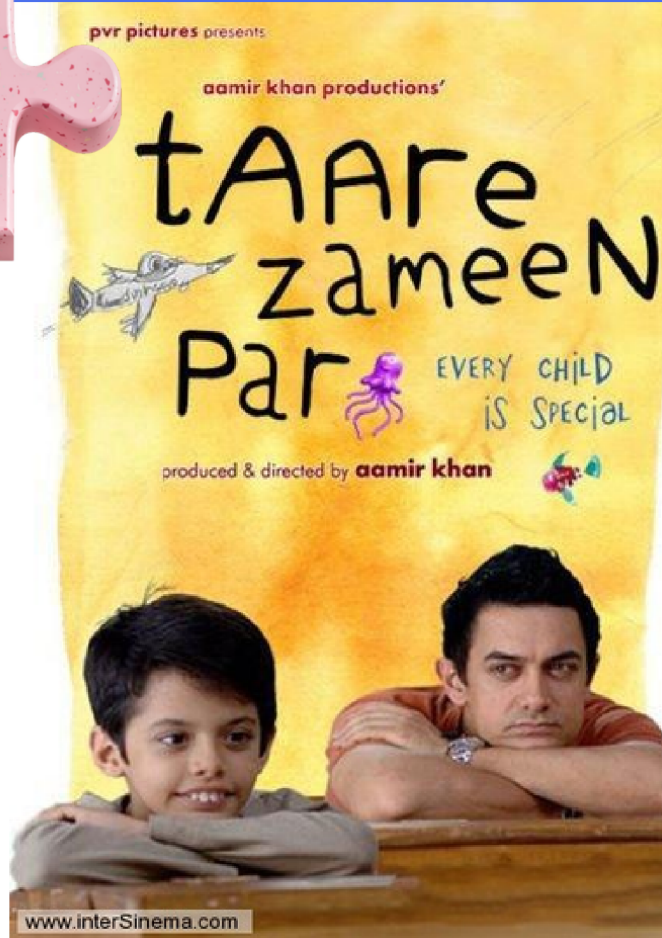
KORKU VE KAYGI ÇÖZÜMLERİ

Korku ve kaygıları yenme sürecinde bilinçaltıyla işbirliği yapılmasını konu eden bu kitapta, Friedermann Schaub uygulayabileceğiniz önerilerde bulunuyor. Korku ve kaygı çözümlerine odaklanan bu kitapla farkındalığınızı arttırarak potansiyelinizi ortaya çıkarabilirsiniz.



HER ÇOCUK ÖZELDİR

Harfleri sayıları algılama problemi yaşayan Ishaan çevresi ve ailesi tarafından tembel geri zekalı muamelesi görür. Çalışmayı öğrenebilmesi için yatılı okula verildikten sonra tanıştığı resim öğretmeni ile değişen hayatı ve başarısını anlatan bir film.



HABABAM SINIFI UYANIYOR

Hababam Sınıfı'na, Mahmut Hoca'nın uzaktan bir akrabası olan Ahmet adında çalışkan bir öğrenci gelir. Hababam Sınıfı, başta köylü diye alay ettiği Ahmet'i de kendisine benzetmeye çalışır. Ne var ki, Ahmet kolay pes etmeyen, duyarlı ve duygulu bir çocuktur.

Sınıfın tüm alaylarına ve çirkin sözlerine maruz kalmasına rağmen mezun olabilmeyi başaran Ahmet, bir köye öğretmen olarak atanır ve Hababam Sınıfı'na hem güzel bir ders verir, hem de onları gururlandırır.





KAYNAKÇA



- <https://psikoterapiatolyesi.com.tr/konular/cocuklarda-uyum-ve-davranis-problemleri-128>
- <https://www.kaynakpsikoterapi.com/cocuklarda-ve-ergenlerde-uyum-davranis-problemleri/>
- <https://egekisiselgelisim.com.tr/ergenlikte-okul-guclugu-ve-uyum>
- <https://www.isikseli.com/cocuklarla-ilgili-yazilar/nedenleri-ve-cozumleriyle-okul-fobisi>

