

OKULA UYUMU

İLKOKUL REHBERLİK BİRİMİ

4. SINIF

VELİ BÜLTENİ



Kıymetli Velimiz

Öğrencilerimizin ilkokul çatısı altında ortaokullu olmalarının heyecanı içerisindeyiz. Bu yıl onlar için değişim yılının başlangıcı, fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak dinamik bir sürece girmişken ebeveynler olarak onlara yapacağımız en büyük iyilik **tanıklık etmek** olacaktır.

Çoğu zaman sizlerin de nasıl davranacağımızı bilmediğiniz bu yeni yaşlarda daima sizi destekliyor olacağız.

Bu bülten, okula uyum sürecinin yanı sıra sizlerin ergenliğe girmiş ya da girecek olan çocuğunuzla iletişiminizin nasıl olacağını içermektedir. Keyifli okumalar dilerim.

Sevgiler...

Uzm Psk Gizem ERŞAN



- 1 OKULA UYUM
- 3 UYUM SORUNUNUN BELİRTİLERİ
- 4 OKUL FOBİSİ
- 5 OKUL
KORKUSU - FOBİSİ GÖRÜLEN ÇOCUKLARIN
ORTAK ÖZELLİKLERİ
- 6 OKUL KORKUSU NE ZAMAN ORTAYA ÇIKAR?
- 7 VEDALAŞIRKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİM?
- 8 OKUL HAKKINDA ÇOCUĞUNUZA
SORABİLECEĞİNİZ FARKINDALIK SORULARI
- 11 AYIN KİTABI
- 12 AYIN FİLMİ



Okul Hazırbulunuşluğu

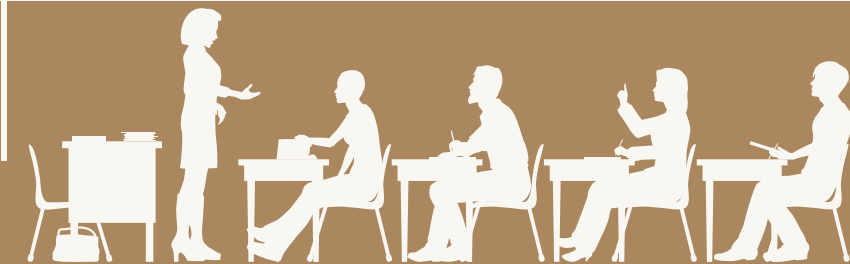
Okul hazırbulunuşluğu, öğrencinin okul ortamında çeşitli davranışları sergileyebiliyor olması içinsahip olması gereken donanımları ifade etmektedir. Bu donanımlar öğrencinin akademik geçmişindedoldurmuş olduğu hibeyi, gelişim dönemi özelliklerini, istekliliğini, sağlık durumunu içerebilir. Gereкли hazırbulunuşluk noktasına erişemedenden okul temposuna başlayan çocuklar kendilerine dair beklentileri yerine getirmeye zorlanmakta, öz yeterliliklerine olan inançları sarsılabilmekte ve okula yönelik olumsuz duygular geliştirebilmektedir. Tüm bunların sonucunda da öğrenme motivasyonunu yitiren öğrenci yılı verimsiz geçirmektedir.



Duygusal olarak okula hazır bir öğrenciye baktığımızda kendi sorumluluklarını üstlenebilen, yenilgi ile baş edebilen, verilen görevleri yerine getirme noktasında sabır gösterebilen, yeterli derecede özgüvene sahip olabilen öğrenciler göze çarpmaktadır. Buna ek olarak görsel ve işitsel algıları gelişim basamağını takip eden, kendilerini doğru ifade edebilmek için ise kelime hazneleri ve öğrendiklerini hemen unutmamak için kısa süreli hafızaları gelişmiş olan, dikkatini belli bir süre toplayabilen ve sürdürebilen, neden-sonuç ilişkilerini kurabilen öğrencilerin zihinsel olarak okula hazır olduklarını söylemek mümkündür.

Okula Uyum Problemi

Yaşantısının geçmiş dönemlerinde çocuklar gelişimsel görevlerine yerine getirirken bazı bireysel özellikleri ve sosyal çevresinin birtakım olumsuz etkilerini okulda uyum problemi olarak yansıtılabilmektedir. Bu problemler; yalan söyleme, yoğun öfke, kıskançlık gibi çocuğun yaşadığı duygusal problemleri çevresine yansıttığı dışa yönelimli problemler olabilirken, kaygı, korku, utangaçlık gibi duygusal dünyasında yaşadığı içe yönelimli davranışlar olabilir. Her iki davranış boyutu için de önlem alınmadığında çocukta duygusal ve davranışsal problemlerin su yüzünde olması olasıdır. Bir çocuğun sahip olduğu uyum veya davranış problemini tanımaya çalışırken, ilk olarak problemin tanımlanması, bu problemin çocuğun hayatında kendisini nasıl var ettiği, hangi durumların bu davranışı artırdığı, ne kadar sürdüğü ve kimlere yönelik olduğunu belirlenir. Ardından davranışı artıran faktörlerin mümkün olduğunca ortadan kaldırılması sağlanır ve problemin düzelmesine yönelik uygun stratejiler uygulanır. Bu iyileştirici uygulamaların ardından ise davranış değerlendirilmesine yönelik olarak çocuğun sosyal çevresinde gerekli düzenlemeler yapılmalıdır.



OKULA ADAPTASYONDA EBEVEYN TUTUMU

Bir çocuğun olgunluk düzeyi; sosyal beceriler, farklı dallardaki yetenekler, öğrenme yetileri gibi birçok niteliğe bağlı olarak farklılıklar gösterebilir. Örneğin bir öğrenci fen bilimlerinde başarılı olmasına rağmen sosyal bilgilerde desteğe ihtiyaç duyabilir ya da yüzmede çok yetenekliyken resimde yetersiz kalabilir. Bu noktada unutmamamız gereken nokta her çocuğun kendine özgü zekâ ve kişilik özellikleri ile bağımsız bireyler olduğudur. Bu değişkenler çocuğun kendine özgü kişilik örüntüsünü şekillendirerek kalıcı olabileceği gibi zaman içerisinde değişimlere de uğrayabilir. Çocuğun bireysel özelliklerinin yanı sıra ebeveynlerin tutumu ve yakın çevresinin koşulları da onun davranış ve gelişimini etkiler. Okula hazır bir öğrenci meraklı, ilgili, yeniliklere hazır bir şekilde okula başlayacaktır. Bu noktada bir ebeveynin ilk görevi okula başlayacak çocuğuna çabalarının saygıyla karşılandığını hissettirme, bunu pekiştirmek ve desteklemektir. Çünkü okula giden bir çocuk, tüm bu öğrenme faaliyetlerinin ebeveynleri tarafından desteklendiğini ve önemsendiğini bilmek ister. Çabaları övülen çocuk, davranışını kararlılık ile sürdürmeyi, başarılı olabilmek yolunda neler yapması gerektiği ile ilgili gerçekçi beklentilere sahip olmayı öğrenir.





4. sınıf öğrencilerimizin soyut düşünme becerileri gelişimlerini de göz önünde bulundurarak artık ebeveyn otoritesine karşı sözlü meydan okumalarının daha yoğun yaşandığını görmekteyiz. Bu noktada çocuğa belirli sınırlamalar getirirken açıkça nedenini belirten bir dil kullanmak, davranışın başkalarını nasıl etkilediğini düşünmesi için de alan yaratmak oldukça önemlidir. Ebeveynin sert bir üslupla, çocuğunun var oluşunu gözetmeden yaptığı eleştiriler yoğun bir utancı ve zedelenen ebeveyn-çocuk ilişkisini peşi sıra getirmektedir. Özellikle de sevdiği biri tarafından kötü duygulara mazur kalan çocuğun ise benlik değeri zedelenebilir ve salt duygusal kırıklık ile çocuk sorun içeren davranışı değiştirmeye yönelmez. Çünkü kalbi kırık bir çocuk, saygı görmediğini hisseder eleştiri dinlemekten kaçınır. Sert azarlar ise çocuğun hayatına dair olup bitenleri gizleme isteğini artırır. Bu dili öğrenen çocuk ise küçük düşürmeyi başkalarına söz geçirme yolu olarak benimser.



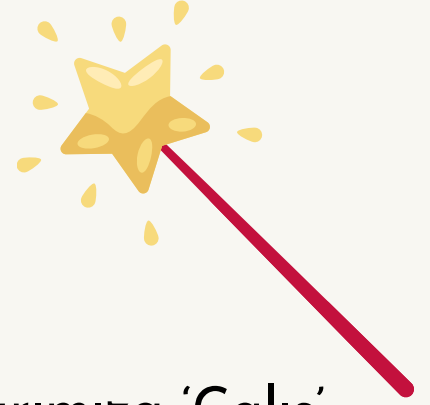
ORTA OKULLU OLDUK!

Bill Gates'in başarı hikâyesini okuduğumuzda karşımıza hayaller kuran, eksik olduğu noktaları bilen, kendine iyi bir akıl hocası bulan ve tabii ki çok çalışkan bir birey görüyoruz. Peki ya bu hikâyeyi çocuklarımızın hayatına dahil etmek istediğimizde bizi nasıl bir yok bekliyor? Gates hikayesindeki gibi, zirveye ulaşmak için bireysel ve çevresel koşulların hazır olması gerekiyor.

Bu nedenle de en büyük kişilik olarak ebeveynlere düşüyor. Zirveye ulaşmanın bu dört adımından bahsederken, her bir basamakta ebeveyn desteği ve yönlendirmesi çocuğun içindeki güçlü yanı ve dolayısıyla da bir sonraki basamağa adım atma cesaretini besler. Bu nedenle son basamağa odaklanıp 'Çalış çocuğum' direktifi kendi başına pek de işe yaramaz. Çünkü başarmak isteyen bir öğrencinin ilk olarak hayallerini keşfetmesi şart. Bu ilk adım, ilerlemeyi saylayan adım! Hayal kurma becerisi olan çocuğu ise ona kendini tanıyabilmesi için fırsatlar veren ebeveyn takip ediyor. Bu noktada çocukların başkalarından geri bildirim alması, dışarıdaki akıl hocalarına temas etmesine katkıda bulunması da en önemli üç adımın atılması anlamına geliyor.



ÜÇ SİHİRLİ DEĞNEK



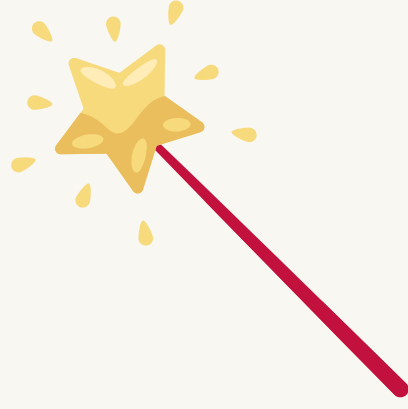
İşte artık tam da bu noktada çocuklarımıza 'Çalış' deme hakkını elde ediyoruz ve fark ediyoruz ki bu üç basamağı aşan çocuk, kendi hedefine odaklanmış, nerede olduğunu bilen, etrafından sürekli geri dönütler olan çocuktur. Bu noktada bulunan çocuk ise son adımı atma motivasyonunu kendi içinde bulan çocuktur. İlk basamaktaki hayal kuran çocuğa dönecek olursak, hayal kurmak için önce itiraz etmemiz gerekiyor çünkü eleştiri olmadan özgün hayallere de sahip olamayız. Bu nedenle çocuklarımıza eleştirel düşünme becerisi kazandırmak en büyük önceliklerimizden olmalıdır. Özellikle de çocuklarımızın içinde buldukları ergenlik döneminde sahip oldukları asi ruhlarının kıymetini bilmeliyiz. Onlara ayakları yere basmayan hayallerinde eşlik etmeliyiz. Evet, bir yandan da sınavlar var önemini yadsıyamadığımız. Ama unutmamamız gereken bir şey var ki, her başarısızlık kendi içinde bir öğrenme fırsatı barındırıyor ve kimse zirveye ilk tırmanışta ulaşmıyor. Her başarının ardında kaybetmeyi göze almış ama inatla mücadeleye devam etmiş birileri var.

Ebeveynlerin, çocuklarının hayata daha pozitif bir şekilde bağlanmasında rolü yadsınamaz. Tüm bu yaşam kalitesinin ise akademik başarı ile doğrudan bir ilişkisi bulunmakta. Çünkü mutlu çocuk hem okulda hem de hayatta çok daha başarılı oluyor.

Ergenlikte diyalogu kesmeyin

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki çocuğu ile zaman geçirip, sohbet eden bir ailede yetişen çocuklar akranlarına oranla hayatlarından %60 daha memnun! Çünkü çocuğu ile sohbet eden bir ebeveyn onun hayatında sadece ona yol göstermediği, yanı zamanda onunla dert ortağı olduğu bir pencere açıyor. Ergenlięi bir yetişkinlik provası olarak dűřünürsek bu tür bir diyaloga geçmek için çocuğunuz direnç gösterebilir. Ama siz asla denemekten, ona ulaşmak için yeni yollar aramaktan vazgeçmeyin.





Akşam yemeğini ihmal etmeyin

Rutinler her insanın yaşamında büyük bir önem taşır. Akşam yemeği işte bu rutinler içerisinde en önemli olanıdır. Tüm ailenin belli bir saatte karşı karşıya oturup, başka hiğer bir şey ile meşgul olmadan vakit geğerdiği bu nadir zaman aralığı kurmuş olduğumuz bağı gclendiren, ihmal edilmemesi gereken bir role sahip.



Bugün okulda ne oldu?

PISA verileri gösteriyor ki, ergenlik dönemindeki gençleri hayata daha sıkı bağlayan üçüncü faktör ebeveynlerin okulda olup bitenden haberdar olması.

Ancak 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.



AYIN KİTABI



KEVİN HAKKINDA KONUŞMALIYIZ

"BENİM İÇİN BUGÜNLERDE SEVİLMEKTENSE
ANLAŞILMAK ÇOK DAHA ÖNEMLİ."

"BİR ÇOCUK SEVGİNİZE EN ÇOK, ONU EN AZ HAK
ETTİĞİNDE İHTİYAÇ DUYAR."

ERMA BOMBECK

AYIN FİLMİ



HER ŞEYE EVET

ALLİSON TORRES, TEK BAŞINA NEREDEYSE DÜNYAYI FETHEDEN GENÇ BİR KADINDIR. ONA GÖRE HIÇBİR MACERA ÇOK RİSKLİ DEĞİLDİR VE HEPSİNİN PEŞİNDEN GİDİLMELİDİR. ANCAK BİR ANNE VE EŞ OLARAK ALLİSON, PEK DE İYİ BİRİ DEĞİLDİR. OLDUKÇA ACIMASIZ BİR ANNE OLAN ALLİSON BU DURUMU DEĞİŞTİRMEYE KARAR VERİR. GENÇ KADIN, KOCASI CARLOS İLE BİRLİKTE BİR GÜN BOYUNCA ÇOCUKLARININ TÜM İSTEKLERİNE 'EVET' DEMEYE KARAR VERİR.

KAYNAKÇA

CÜCELOĞLU, DOĞAN. GELİŞTİREN ANNE-BABA. İSTANBUL: REMZİ KİTABEVİ, 2017.

YAVUZER, HALUK. OKUL ÇAĞI ÇOCUĞU. İSTANBUL: REMZİ KİTABEVİ, 2006.

YÜKSEL, M. Y., BİLGE, K. U. R. T., GÜLSU, N., AKDAĞ, C., AYDIN, F., & ERDOĞAN, F. (2016).