



Yeni Döneme Merhaba

Gülçin Boztürk Özdoğan
Psikolojik Danışman

İÇİNDEKİLER

1 OKUL HAZIRBULUNUŞLUĞU

Okula hazır öğrenci

2 OKULA UYUM PROBLEMİ

Uyum probleminin rehberlik servisindeki çözüm basamakları

4 OKULA ADAPTASYONDA EBEVEYN TUTUMU

Bireysel farklılıklar, istenmeyen durumlar karşısında ebeveyn yaklaşımı

6 SINAVA ADIM ADIM

Başarıya götüren dört basamak, hayal etme becerisi

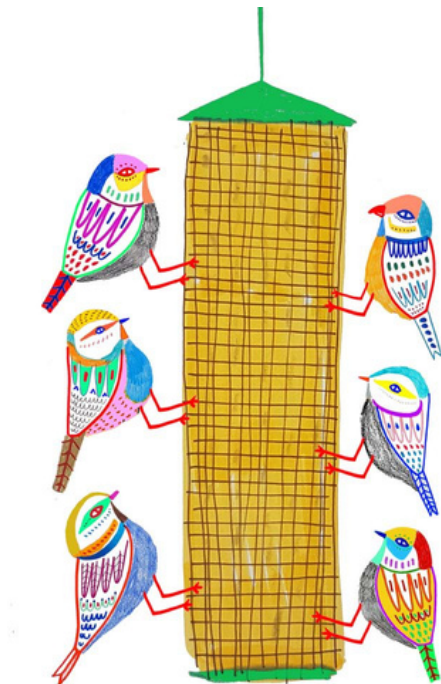
8 BİRKAÇ SİHİRLİ DEĞNEK

Diyalog halinde olmak, rutinler, ihtiyaçlar

11 UNUTMAYALIM KI

12 AYIN KİTAPLARI

13 KAYNAKÇA



Değerli Velilerim,

Artık yepyeni, dinamik, birçok yeni tanışıklığımızın olduğu bir süreç bizi ve çocuklarımızı bekliyor. Şimdi yaz tatili yerini tempolu bir eğitim öğretim dönemine bırakırken okulda dört gözle beklediğimiz çocuklarımızın akademik kimliklerini yapılandırırken, yüksek motivasyon ile kendi hayatlarına yapacakları yatırımı sürdürebilmeleri için sizlere de küçük bir rehber olmasını dilediğim bu bülteni oluşturduğum.

Çocuğum okula ne kadar hazır, adaptasyon sürecinde nasıl bir tutum izlemeliyim, çocuğumu başarıya götüren yolda benim rolüm nedir gibi zihinlerinizde yer alan soru işaretlerine yanıt bulabileceğinizi umuyorum.

Hepimiz için harika bir yıl olması dileğiyle!

Gülçin Boztürk Özdoğan
Psikolojik Danışman



OKUL HAZIRBULUNUŞLUĞU

Okul hazırbulunuşluğu, öğrencinin okul ortamında çeşitli davranışları sergileyebiliyor olması için sahip olması gereken donanımları ifade etmektedir. Bu donanımlar öğrencinin akademik geçmişinde doldurmuş olduğu hibeyi, gelişim dönemi özelliklerini, istekliliğini, sağlık durumunu içerebilir. Gerekli hazırbulunuşluk noktasına erişmeden 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 PROBLEMİ

Yaşamının geçmiş dönemlerinde çocuklar gelişimsel görevlerine yerine getirirken bazı bireysel özellikleri ve sosyal çevresinin birtakım olumsuz etkilerini okulda uyum problemi olarak yansıtabilmektedir. Bu problemler; yalan söyleme, yoğun öfke, kıskançlık, sorumlulukları reddetme 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.



Geçtiğimiz yıl öğrencilerimiz okula uyum noktasında birtakım zorluklar yaşadı. Bu zorlukların başında ise sosyalleşme ihtiyaçlarını nasıl karşılayabileceklerini unutmuş olmaları yer alıyordu. Varoluşunu kurmuş olduğu ilişkiler ile anlamlandıran ve güçlendirebilen bir öğrencinin hazırbuluşluğu sosyal faktörlerden de etkilenmektedir. Kendini ifade edebilen, kendinden farklı olanların varlığını kabul edebilen, olumlu arkadaşlık ilişkileri ve olumlu iletişim kurabilen, sırasını bekleyebilen, kurallara uygun davranabilen, karşılaştığı bir problem karşısında çözüm üretebilen öğrenci akranları ile uzun saatler geçirdiği paylaşım ortamı ile kurmuş olduğu bağı güçlendirir. Sosyal, zihinsel ve duygusal alanlarda bahsedilen tüm bu donanımların "geliştirilebilir" olduğu ise unutulmamalıdır. Bu noktada ebeveynlere düşen görev ise çocuklarının yapabilirliklerinin farkında olmak ve ihtiyaç alanı noktasında ise gerekli desteği vermektir.

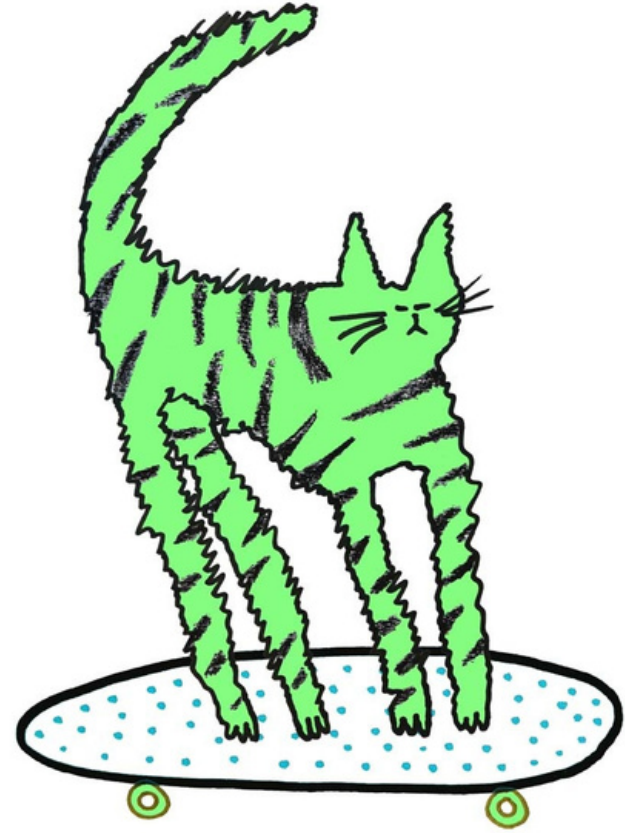




OKULA ADAPTASYONDA EBEVEYN TUTUMU

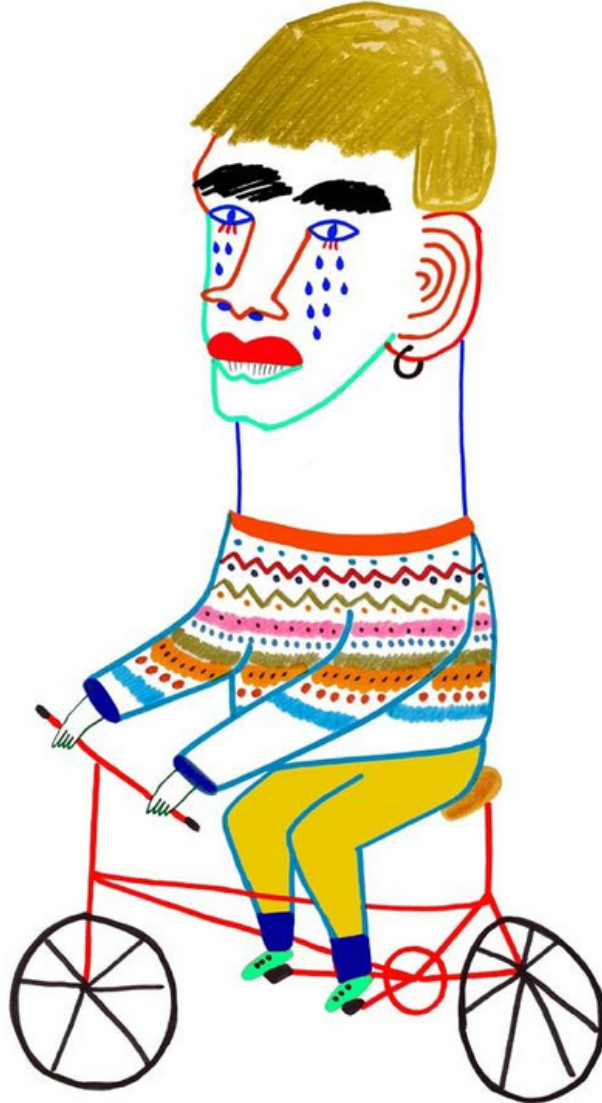
Bir çocuğun olgunluk düzeyi; sosyal beceriler, farklı dallardaki yetenekler, öğrenme yetileri gibi birçok niteliğe bağlı olarak farklılıklar gösterebilir. Örneğin bir öğrenci fen bilimlerinde başarılı olmasına rağmen Türkçe dersinde desteğe ihtiyaç duyabilir ya da yüzmede çok yetenekliyken resimde yetersiz 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, hayaller ve hedeflerle dolu, 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.



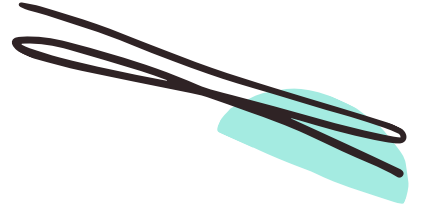


Öğrencilerimizin soyut düşünme becerileri gelişimlerini de göz önünde bulundurarak artık ebeveyn otoritesine karşı sözlü meydan okumalarının daha yoğun yaşandığını görmekteyiz. Bu noktada çocuğa belirli sınırlamalar getirirken açıkça nedenini belirten bir dil kullanmak, davranışın başkalarını nasıl etkilediğini 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.



SINA VA ADIM ADIM!

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 iş ilk 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.



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.





BİRKAÇ SİHİRLİ DEĞNEK

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, yani zamanda onunla dert ortağı olduğu bir pencere açıyor. Ergenliği bir yetişkinlik provası olarak düşünürsek 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 hiçbir şey ile meşgul olmadan vakit geçirdiği bu nadir zaman aralığı kurmuş olduğumuz bağı güçlendiren, 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.

•Çabalarını görün ve ödüllendirin

Bazen ne kadar emek verirse verelim, istediğimiz sonucu elde edemeyebiliriz. Bu durum çocuklarımız için de geçerlidir. Bazen çalıştıklarının sonucunu hemen alamayabilirler ya da elde ettikleri sonuçlar emekleriyle orantılı olmayabilir. Bu gibi durumlarda sonuçtan daha çok sürece vurgu yapmak kıymetlidir. Önemli olan çocuğun elde ettiği sonuç değil sarf ettiği çabadır ve asıl ödüllendirilmesi gereken odur. Aksi takdirde "Matematik sınavından 90 almışsın, aferin sana." diye övülen ve desteklenen çocuk bir sonraki sınavda aynı başarıyı elde edememekten korkabilir. Çünkü burada vurgulanan nokta alınan "90 puan"dır, çocuğun çabası değil. Bu sebeple "Sen elinden geleni yaptın, çabaladın; sonuç hiç fark etmez. Şimdi olmasa bile sen çabaladıkça mutlaka bir gün olacaktır." Demek vurguyu çabaya ve çalışmaya yaptığı için çocuğun çalışma davranışını arttıracaktır.





·Uygun fiziksel ortamı sağlayın

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.

·Hedeflerini destekleyip, hayal kurmalarına yardımcı olun

Hepimizin hareketlerinin altında belli bir amaç yatar. Sabah uyanırız çünkü amacımız işe gitmektir. Çalışırız çünkü hayal ettiğimiz şeyleri yapmak için para kazanmayı amaçlarız... Çocuklar için de durum aynıdır. Ders çalışmaları gerekir ancak niçin? Onları harekete geçirecek, yorulmalar bile devam etmelerini sağlayacak motivasyonu sağlamak için bir hedef koymaları gerekir. Çocuklarımızın hayal etmelerine ve kendilerini gerçekleştirecek hedefleri koymalarına yardımcı olursak onlara çalışmak için birer sebep de vermiş oluruz. Ancak bu noktada gözden kaçırmamız gereken detay hedefin çocuğa ait olduğudur. Diğer taraftan emeklerinin sonunda ne kadar ilerlediklerini ölçebilmeleri adına hedef koymak kıymetlidir. Bu da koyulacak hedeflerin somut ve ölçülebilir olmasını beraberinde getirir. Örneğin "başarılı bir insan olmak" iyi konulmuş bir hedef değildir. Çünkü ne olduğunda kişinin kendini başarılı sayacağı söylenmemiştir. Örneğin tüm sınavlarından 70 alırsa başarılı olacak mıdır yoksa 90 mı alması gerekir? Başarılı olmaya ne kadar kalmıştır? Tüm bunların ölçülebilmesi takip edilebilmesi adına hedefler somut ve ölçülebilir olmalıdır.

·Kendinize iyi bakın!

Evet, sık sık duyuyoruz, ama kendinize iyi bakın. Kendi fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal ihtiyaçlarınızla ilgilenemiyorsanız, çocuklarınızla bağlantı kurmak ve onlara bakmak için daha az enerjiniz, alanınız ve sabrınız olacaktır. Gün içinde 10-15 dakikalık planlanmış "ben" zamanı bile faydalıdır.

• İster arkadaş ve aileniz, ister okulunuz veya işyeriniz olsun, iletişimde kalmanın ve başkalarıyla bağlantı kurmanın yollarını bulmak her zamankinden daha önemli. Günün veya haftanın sonunda, endişeleri, tavsiyeleri, deneyimleri paylaşmak için destek ağınıza danışın.

UNUTMA YALIM Kİ

01



Her çocuk kendine özeldir.

02



Her çocuğun ilerleme hızı başka çocuklarınkinden farklıdır.

03



Çok çalışmak, uzun saatler boyunca bir masanın başında oturmak verimli çalışmak değildir.

05



Her zaman değişmesi gereken çocuk değildir!

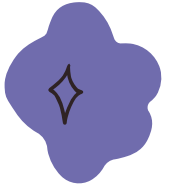
04

Çabasını destekleyerek umudunu hem taze tutmak gerekir.



Çocuğunuzun sizden beklentisini öğrenmeye çalışın. Kendisine nasıl davranırsanız onun daha verimli çalışabileceğini öğrenin. Onun sizden beklentileri kabul edilebilir düzeyde ise bu konuda anlaşmalar yapalım.

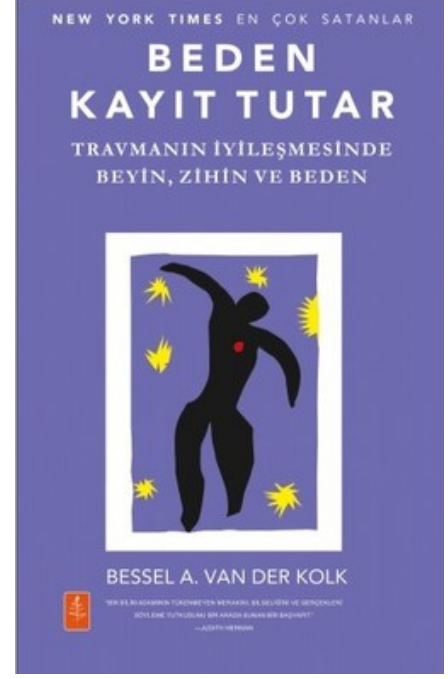
AYIN KİTAPLARI



- **Beden Kayıt Tutar**

"Kararsızlık, kendi içinizde iletişim kopukluğudur."

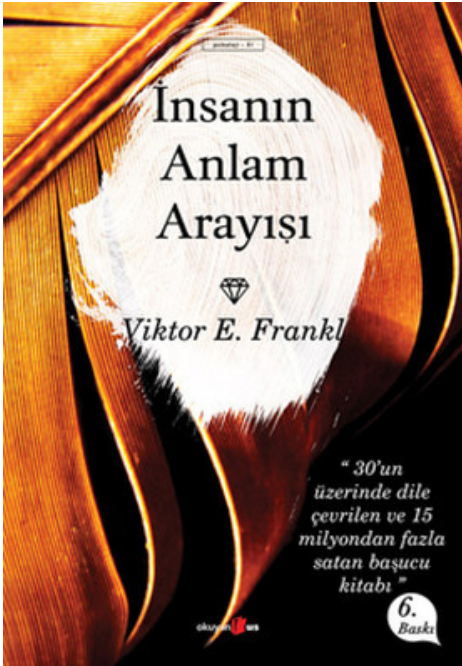
"Anneyle iletişim kurulamadığında, kişi kendisiyle de iletişim kuramaz."



- **İnsanın Anlam Arayışı**

"Bir başka insanı, kişiliğinin en derindeki çekirdeğinden kavramanın tek yolu sevgidir. Sevmediği sürece hiç kimse, bir başka insanın özünün tam olarak farkına varamaz."

"Ama gözyaşlarından utanmamız gerekmiyordu, çünkü gözyaşları, bir insanın, cesaretlerin en büyüğüne, acı çekme cesaretine sahip olduğuna tanıklık ediyordu."



KAYNAKÇA

- Cüceloğlu, Doğan. Geliştiren Anne- Baba. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2017.
- Yavuzer, Haluk. Okul Çağı Çocuğu. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2006.
- şirin, Selçuk. Yetişkin Çocuklar. İstanbul: Doğan Kitap, 2019.

