



Çok Boyutlu Eğitim

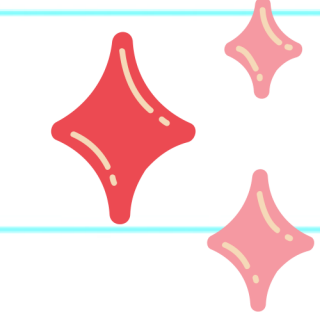
BİLİM YAŞAM
• OKULLARI •

LİSEYE UYUM

EYLÜL AYI BÜLTENİ



İçindekiler



2

Rehber
Öğretmenimden

6

Ev Anayasası
Oluşturma

10

Okula Uyum
Sürecinde Aile-Okul
İşbirliği

14

Koç Öğretmen
Neler Yapar?

3

Okula Hazırlık
Süreci

7

Okula Uyum
Problemi

11

Okul Fobisi

15

Okulda
İletişim Dili

4

Rutin
Oluşturma

8

Okula Uyum
Sorunu Belirtileri

12

Okul Fobisine Karşı
Anne-Baba Ne
Yapmalıdır?

16

Kitap ve Film
Önerileri

5

Ev İçi Kurallar

9

Okula Uyum
Problemlerinin
Nedenleri

13

Koç Öğretmen
kimdir?

17

Kaynakça



Merhaba!



Rehber Öğretmenimden:

Sevgili velilerimiz; yorucu bir LGS süreci sonrasında öğrencilerimizin verimli bir tatil süreci geçirmiş olmalarını umuyor ve liseye başlayacakları için tatlı bir telaş, heyecan duyduklarını biliyoruz. Bizler de onlarla aynı duyguları paylaşmaktayız.

Her alanda olduğu gibi eğitim alanında da yeni başlangıçlar kişilerde merak duygusu ve heyecan uyandırır. Bununla birlikte yeniliklere uyum sağlamak ile ilgili zorlukların yaşanması da muhtemeldir. Çocukluk ve yetişkinlik arasında, duygusal ergenliğin zirvesini yaşayan öğrencilerimiz bir yandan da mesleki yönelimlerinin ilk adımlarını burada atacaktır. Yani 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. Okula uyum bültenimizde liseye yeni başlayan öğrenciler için okula hazırlık ve uyum süreçlerini kolaylaştırmaya yönelik sizlere fayda sağlayacağını düşündüğümüz bilgiler bulabilirsiniz.

Öğrenciler LGS sonrası lisenin ilk yılını maalesef ki dinlenme yılı olarak görebiliyorlar. Oysa ki liseye yeni başlayan öğrencilerimizi akademik anlamda da büyük değişimler beklemektedir. Ortaokula göre ders sayılarının ve içeriklerinin artmış olması bu kadar fazla ders, konu ve ödevle baş etmekte 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. Öğrencilerimizin okula uyum sürecini veli-okul işbirliği ile en kısa sürece olumlu bir şekilde gerçekleştirebileceğimize inanıyoruz.

**Psikolojik Danışman Ve Rehber Öğretmen
Peyruze KAVAK**

Okula Hazırlık Süreci

Okula hazır öğrenci, hem fiziksel hem zihinsel hem de duygusal olarak sosyal bir toplumda aktif rol almaya uygun öğrenci demektir.



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, konuşTURULMAMASI çocuklarda değERSİZLİK 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.

Okul 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.



Okula Uyum Sorunu Belirtileri (Fizyolojik, Psikolojik)

1

- Utangaçtırlar.

3

- Sosyalleşeceği 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. 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.



OKULA
DÖNÜŞ



Okul Fobisi

NEDİR?

Okul fobisi öğrencilerin okula gitmekten korkması durumudur.

BELİRTİLERİ NELERDİR?

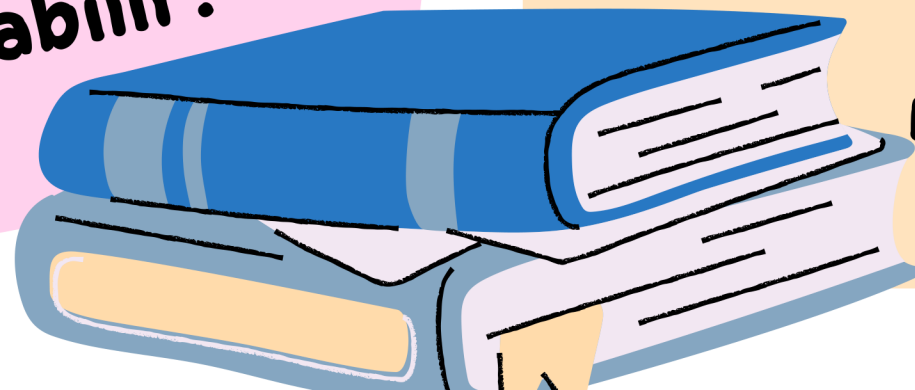
Okul fobisi, her yaş döneminde görülebilir. Ergenler panikli bir korku yaşar ve çoğu zaman okula geç kalırlar. Yataktan geç kalkmalarının nedeni tembellik değildir, kendilerini gerçekten iyi hissetmiyorlardır. Çocuğun okulu reddetmesi ile akut başlayabilir ya da yavaşça artan bir isteksizlik olabilir.



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.

Koç Öğretmen kimdir?

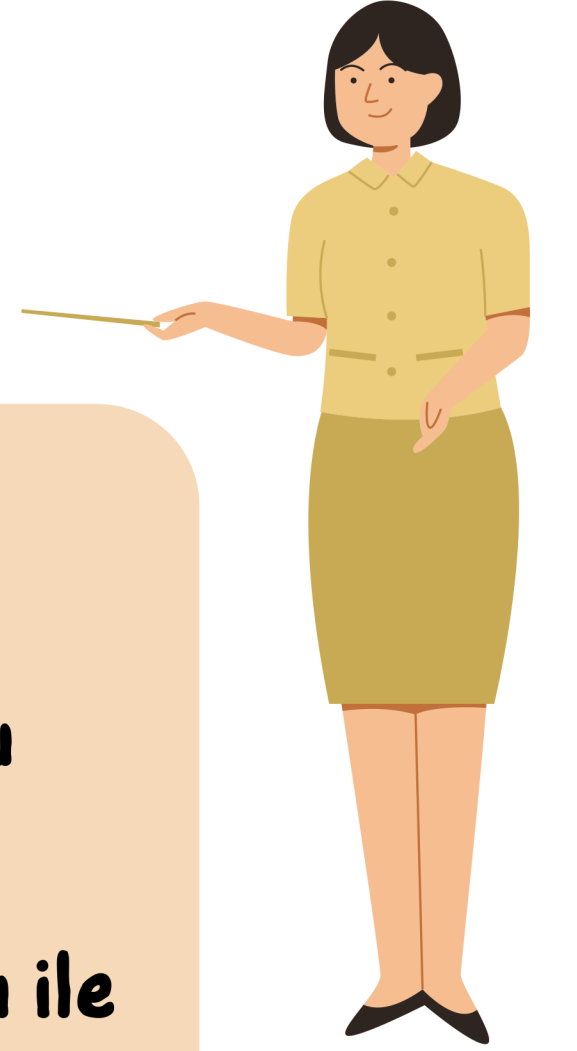
Öğrencinin akademik ve sosyal gelişimine geliştirici tanıklık eden kendini tanıma sürecinde ona yol gösteren mentor öğretmendir.



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 İletişimin Önemi

Okul, birey ve gruplar arasında oluşan veya oluşturulan iletişim yumağından ibarettir. Okulda fırtınaları, bahar havalarını, soğuklukları, çatışmaları ve işbirliklerini yaratan, yaşatan ve yöneten 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 anlamanın ebeveynlere çocuklarının hayatında inanılmaz derecede önemli bir büyüme, değişim ve deneyim dönemi olan ergenlikte nasıl yardımcı olabileceğinin heyecan verici yollarını araştırıyor.

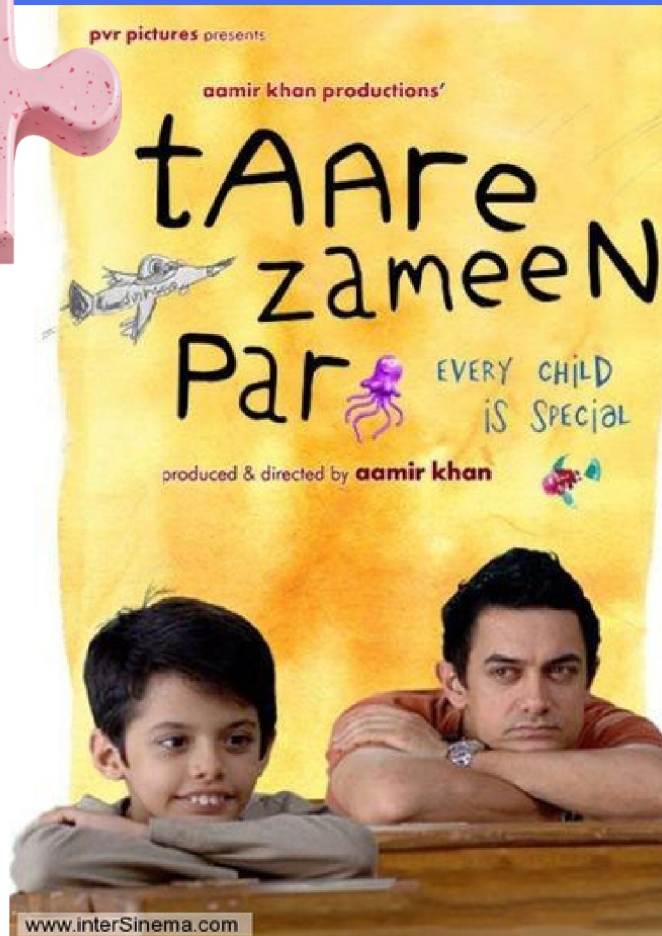
KORKU VE KAYGI ÇÖZÜMLERİ

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>

