

PROF. DR. AZİZ SANCAR

ORTAOKULU

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi

2023
EYLÜL AYI
Veli Bülteni



01

TATİL SONRASI
OKUL SENDROMUNA
DİKKAT!

02

HAYATA UYUM OKULA
UYUMLA BAŞLAR...

03

SORU VE CEVAPLARIYLA
OKULA UYUM SÜRECİNDE
MERAK EDİLENLER...

OKUL SENDROMUNA DİKKAT!

Değerli Ebeveynler,

Okul, çocuğun ve ailenin yaşamında büyük önem taşır. Okula başlama, zihinsel, bedensel, duygusal ve sosyal açıdan bir "hazır oluşu" gerektirir. Okula başlayan çocuğun sadece belirli bir zihinsel olgunluğa ulaşarak sınıf içi etkinliklerde başarı göstermesi yeterli değildir. Bedensel ve psiko-sosyal açıdan olgunlaşması da çocuğun sınıf içi ve sınıf dışı etkinliklerde aynı başarıyı gösterebilmesine olanak verir. Aksi takdirde çocuk, okulun toplumsallaştırma işlevinden yararlanamaz.

Yaz tatili nedeniyle eğitime verilen bu uzun aradan sonra bir takım zorlukların yaşanması doğal olmakla birlikte bu süreci dikkatli bir şekilde yönetmemizde, ortaya çıkan uyum sorunlarını fark etmemizde ve doğru müdahalelerin neler olduğunu bilerek çocukların uyum sürecini kolaylaştırmamızda fayda bulunmaktadır.



Okulların açılmasıyla birlikte özellikle ortaokul öğrencilerinde yaşları gereği ergenliğin de getirdiği bir takım durumlar sebebiyle daha farklı sorunlarla karşılaşmaktayız. Gelin bu sorunları birlikte inceleyelim:

- Okula ve yeni düzene uymada zorlanma (Okula geç kalma, sıra oluşturmama)
- Okulun gerektirdiği tempoya uymada zorluk yaşama
- Ödev ve sorumluluk konularında zorluk yaşamada artış
- Okula gelmek istememe, eski okulunu özlediğini ifade etme gibi duygusal tepkilerin artması
- İletişim becerilerinde zorluklar (kendini kapama, problem çözerken kendini ifade etmede zorluk)
- Arkadaş ilişkilerinde yaşanan problemleri zorbalık ile çözme eğiliminde artış (istenmedik çözüm yollarına başvurma eğilimi)
- Motivasyonu sağlamada zorlanma, odaklanma sorunu yaşama
- Sınırlara ve kurallara uymada sorun çıkarma
- Dayanıklılık, sabır, zaman yönetimi gibi becerilerde gerileme
- Okula gelmekten kaçınma nedeniyle ortaya çıkan bedeninde daha fazla hastalık ibaresi arama belirtileri

Yaşanan tüm bu sorunları göz önüne aldığımızda okul kavramının toplumumuz ve özellikle çocuklarımız için ne kadar önemli olduğunu bir kez daha anlamış bulunmaktayız.

İlk toplumsallaşma aracı olan okul, eğitim ve öğretim sürecinde iki temel işleve sahiptir. Bunlardan biri uyum, diğeri bilgilendirme. Çocuğun etkinliklere uyumu, bilgilendirme işlevine kıyasla oldukça önemli bir rol oynar. Her zaman olduğu gibi tatil sonrası yeniden okula dönüş sürecinde çocukların uyumlarını kolaylaştırmada ebeveyn rolünün etkisi ve desteği çok önemlidir. Çocuğun okula başladığı ilk gün itibari ile anne-babaya düşen görevler oldukça fazladır.



Şunu unutmayalım ki tatil sürecinde evlerde geçirilen uzun bir aranın ardından çocuğun yeniden günlük yaşamının yaklaşık üçte birini geçirdiği bir ortama yani okula dönmesi hiç kolay değildir. Bu süreç ile birlikte çocuklarda “Okul Sendromu” adı verilen bir kaçınma tepkisi de ortaya çıkabilir. Okul sendromu yaşayan çocukları fark etmemiz için bir takım uyarı işaretlerini takip etmemiz yeterli olacaktır. Bunlar:

- Heves ve enerji kaybı
- Alıngan ve sinirli olma
- İştahsızlık
- Uykuda huzursuzluk
- Ağlamak
- Baş ve karın ağrısı, mide bulantısı gibi psikosomatik belirtiler göstermek.

Belirtilen bu tepkileri gösteren ve okula gitmek istemeyen çocuklara yaklaşım çok önemlidir. Burada ilk olarak çocukların okula gitmeyi istememesinin altında yatan nedene odaklanılmalı ve bu neden ortaya çıkarılmalıdır. Bazı çocuklar uzun bir aradan sonra ebeveynlerinden tekrar ayrı kalmanın mutsuzluğunu yaşarken bazı çocuklar ise okula başlamayla birlikte yaşanan değişim ve yenilik sürecinde nasıl davranacağını bilememenin endişesini yaşarlar.



Ebeveynler bu noktada çocuğa sinirlenmemeye özen göstermeli, sabırlı olmalı, okul dönüşünde gününün nasıl geçtiği ile ilgili sohbet etmeli ve özellikle öğretmeni ile sağlıklı bir iletişim kurmalıdır. Çocuğun yaşadığı kaygı ve endişeleri anlaşılmalı ve çocuk ile empati kurulmalıdır.

Unutmayın ki çocukların uyum kabiliyeti biz yetişkinlerden çok daha iyi ve hızlı gerçekleşiyor. Uyum problemi çocuktan çocuğa göre değişkenlik göstereceğinden sabırlı olun ve okul ile ev arasında tutarlı bir köprü kurmaya çalışın.



HAYATA UYUM OKULA UYUMLA BAŞLAR

Bir bireyi birey haline getiren ilk yer aile, daha sonra okuldur. Okul bireyi sosyal, sorumluluk sahibi biri yapar ancak bu hemen olmayacağı gibi, uzun bir oryantasyon süreci gerektirebilir.

Çocuğun ailesinden ayrı olarak yaşadığı ilk yer okul olduğu için, çocuğun bunu kabul etmesi ilk aşamada çok kolay olmayabilir. Konfor alanından çıkmış olan çocuk, hemen yeni ortama adapte olamaz. Bunun sonucunda çeşitli uyum sorunları geliştirebilir. Bu uyum sorunlarına; okula gitmek istememe, okuldayken ağlama ve saldırganlık davranışları gösterme, derslere odaklanamamaya bağlı olarak akademik başarıda düşüş gibi maddeler örnek verilebilir. Bu noktada ebeveynlere ve öğretmenlere bazı görevler düşmektedir.



Öncelikle aile çocuğunu okula gitme konusunda asla zorlamamalı, tepki göstermemelidir. Bu durum çocuğun okuldan daha da uzaklaşmasını kaçınılmaz kılar. Daha sonra çocuğun neden okula gitmek istemediği çocukla konuşulmalı, onun fikirlerine ve korkularına önem verildiği mutlaka hissettirmelidir. Ancak bazı durumlarda ailelerin konuşması yetersiz kalabilmektedir. Bu durumda bir psikolojik danışmandan yardım alınabilir.

Psikolojik danışman eşliğinde eşik yöntemi kullanılarak çocuğun yavaş yavaş okula uyumu sağlanabilir. Bu, çocuğa hissettirilmeden yapılacağı için yöntem sona erdiğinde de çocukta gerileme ve sönme yaşanmamış olur. Daha sonraki aşamada, okuldan korkmamaya başlamış olan çocuğa oryantasyon çalışması yapılarak tam olarak kaygılarından kurtarılması ve okul ortamını sevmesi sağlanmış olur.

Unutmayalım ki çocuklarımız için rahat bir uyum süreci, rahat bir hayatın da başlangıcıdır. Bunun için çocuklarımızı önemsemeli, hayatlarının her anlarında yanında olacağımızı hissettirmeliyiz. Başarılı bir gelecek, mutlu çocuklarla mümkündür.

ÖĞRETMEN VE VELİLERE ÖNERİLER

ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

- Okula uyum konusunda zorlanan çocuklara karşı sabırlı ve anlayışlı davranmalıyız. (İlk ay zor geçecektir. Çocuğun bazı tepkiler vermesi doğaldır. Bekleyin , endişelenmeyin.)
- Velilere okula uyum konusunda yapılması gerekenler hakkında bilgilendirmelerde bulunmaya çalışın.
- Mutlaka aile ile işbirliği halinde bulunmaya özen gösterin ve öğrencinin durumuyla ilgili veliyi bilgilendirin.
- Çocuğun yaşadığı kaygıyı anlamaya çalışın ve duygu yansıtıcılarıyla bu kaygısını ifade etmesine fırsat tanıyın.
- Okula ve çevreye uyum konulu oryantasyon çalışmaları yapmayı ihmal etmeyin.
- Gerekli gördüğünüz konularda mutlaka PDR Servisinden destek isteyin.



VELİLERE ÖNERİLER

- Öğrencilerin okul alışverişini beraber yapabilir ve eşyalarını tamamlama sürecinde ona da sorumluluk verin.
- Okula gitmeden önce çocuğu süreç (okula saat kaçta gideceği, kaçta çıkacağı) hakkında bilgilendirmeyi ihmal etmeyin.
- Tatilden sonraki süreçte okula dönüş ve ortaokula yeniden başlama süreci çocuklar için kaygı yaratıcı olabilir. Bu durumda çocuklara karşı anlayışlı olmalı ve kaygılarını dile getirmelerini sağlayın.
- Aile içinde okuldan ve öğretmenlerden bahsederken olumlu ifadeler kullanmaya ve okul ile ilgili tutabileceğiniz sözler vermeye çalışın.
- Okul dönüşü günün nasıl geçtiğine, okulda neler yaşadığına dair sorular içeren minik sohbetler yapmaya zaman ayırın.
- Öğretmenlerle işbirliği halinde olmaya ve sağlıklı bir iletişim kurmaya özen gösterin.
- Okula uyum sürecinde kendini güvende hissetmesi için çocuğun bir süre sevdiği bir objeyi yanında götürmesine izin verebilirsiniz.



MERAK EDİLENLER..

1)Çocuğum ilkokul sürecinden ortaokul sürecine geçişte yaşadığı zorluklara karşı neler yapabilir?

İlkokul sisteminde, çocuklarımızın alıştığı tekli öğretmen sisteminden çoklu öğretmen sistemine geçişte çocuklarımız zaman zaman güçlü yaşayabilirler. Birçok konuda danışma ihtiyacı hissederler. Bu ihtiyaçlara cevap vermek için "Sınıf Rehber Öğretmenliği" sistemi kullanılır ve her sınıfın rehber öğretmeni bu süreçte çocuklarımıza sosyal-duygusal ve akademik açıdan destek verir. Gerektiği durumlarda ise ilgili Müdür Yardımcısı ve PDR uzmanından yardım isteyerek süreç kolaylaşır.

2) Çocuğum ilkokul arkadaşlarından ayrıldığı için üzgün ve yeni arkadaşlık kurmakta zorlanıyor ona nasıl yardımcı olabilirim?

Öncelikle çocuğunuza hayatın her döneminde zorluklar yaşayabileceği ve hiç bir şeyin çözümsüz olmadığı aktarılmalıdır. Baş etme ve problem çözme becerileri konusunda çocuklar güçlendirildikçe uyumu da kolaylaşacaktır. Fakat en önemlisi okul başlamadan önce ortaokulla ilgili çocuğun bilgi sahibi olması ve onu nasıl bir sürecin beklediğini okuldan alabileceğiniz bilgiler ışığında anlatabilirsiniz. Öğrencilerin uyumunu desteklemek amacıyla anne babalar birbirileriyle tanışabilecekleri ortamlar oluşturabilir çocuklar ile birlikte okul dışı etkinlikler yapılabilir. Öğrencilerin okul dışında da bir arada olması paylaşımları attıracağı gibi birbirlerini daha hızlı tanımalarına olanak sağlayacaktır.





3) Çocuğum, branş öğretmenlerinin verdiği projeleri, ödevleri ve sunumları takip etmekte zorlanır mı?

İlkokul sisteminden farklı olarak, çocuklarımız, her öğretmenin verdiği ödev, proje ve sunumları takip etmekte zaman zaman güçlük yaşayabilir. Bu güçlükleri önlemek için öncelikle çocuğunuzun organizasyon becerileri istenen seviye gelene kadar çocuğunuz ile beraber verilen sorumlulukları takip edebilir, ona yardımcı olabilirsiniz. Belirli bir süre sonra ara ara sözel hatırlatmalarda bulunarak destek verebilir, sonrasında ise tüm sorumluluğu çocuğunuza bırakabilirsiniz.

4) Çocuğum ödevi yoksa ders çalışmıyor. ortaokul sürecinin başlangıcında ders çalışma alışkanlığı oluşturmaya nasıl yardımcı olabilirim?

İlkokul döneminde öğrencilerde genel olarak ödev yoksa ders çalışmama gerek yok anlayışı hakimdir. Ortaokul sürecinin temeli olan 5.sınıfta ders çalışma alışkanlığının oluşması için öncelikle çocuklarımızı yüreklendirmeli ve nasıl ders çalışacağı konusunda desteklemeliyiz.

Okul PDR Uzmanından günlük program oluşturulması/ zaman yönetimi konusunda destek istenebilir. Programın içerisinde günlük konu tekrarı, ödevlerin yapılması ve ertesi gün işlenecek konulara hazırlık detaylarının olması önemlidir. Ayrıca yılın başında ev kuralları ders çalışma alışkanlığını düzenleyecek şekilde net belirlenmelidir. Örneğin günde 1 saat teknolojik aletler ile zaman geçirmek gibi... bu şekilde sene başında düzenli bir programının olması, ev kurallarının belirlenmesi ortaokul sürecinin sağlıklı başlamasına destek olacaktır.

5) Çocuğum davranışlarında değişiklik hissediyorum ergenliğe mi girdi?

Bu yaştaki çocukların ruh halleri sık sık değişiklik gösterebilir. Özellikle arkadaşlarıyla ilişkileri doğrultusunda çok sık ruhsal dalgalanmalar yaşayabilir. Bu dalgalanmaları engellemek için doğru bir iletişim kurarak sıkıntılarını anlatmaları sağlanmalıdır. 10 yaşındaki bir çocuk için hem ergenlik dönemindeki fiziksel değişimlerle, hem arkadaşlarla sosyalleşmek hem de okulla başa çıkmak kolay bir süreç olmayabilir. Önemli olan ebeveynlerin çocukla doğru iletişim kurması ve çocuğun kendini ifade etmesine fırsat vermesidir. Eğer ebeveynler çocukta, keskin davranışlar ve kişilik değişimleri gözlemliyorsa örneğin uyku ya da yemek sorunu veya okula gitmek istememek gibi, mutlaka ilgili PDR Uzmanına danışmalıdırlar.



6) Çocuğum okulda yaşadıkları ile ilgili sorularıma cevap vermek istemiyor. Yeni başladığı bu dönemde sınıf içerisinde herhangi bir problem yaşayıp yaşamadığını nasıl anlayabilirim?

Öncelikle ailelerin bu süreçte kaygılarını minimum düzeyde tutması çok önemlidir. O gün okulda yaşadıkları ile ilgili sohbet edilebilir fakat bu sorgulamadan ziyade karşılıklı günün değerlendirilmesi şeklinde olabilir. Ergenlik döneminin başlangıcında olunan bu dönemde çocuklar aileleri ile her şeyi paylaşmak istemeyebilirler bu süreçte sizinle kurduğu pozitif güven ilişkisi önemlidir. Gerek duyduğunda ilgili PDR uzmanından yardım alabileceği konusunda bilgilendirebilirsiniz.

