

ÇOCUĞUNUZ OKULA BAŞLIYOR, HAYATINIZDA YENİ BİR SAYFA AÇILIYOR



Bu başlangıç hem onun, hem de sizlerin hayatında yepyeni bir dönemin başlangıcı.

Okula uyum kavramı, çocukların yeni ve farklı bir eğitim ortamına geçiş süreçlerini hem tanımlayan, hem de bu geçişin hedeflenen sonucu olarak kullanılan bir kavramdır. Okula uyum sürecinde çocuğun tüm

gelişim alanları dikkate alınarak, yeni girdiği eğitim basamağındaki ortama adapte olması ve bunun sonucunda da ilerideki sosyal ve akademik başarısının arttırılması sağlanmalıdır.

Okula uyum problemi ise şiddetli bir endişe nedeniyle çocuğun okula gitmek istememesi veya okulla ilgili son derece isteksiz olması şeklinde kendini gösteren bir durumdur. Hazırladığımız bu kitapçıkla öğrencilerin okula uyumunu kolaylaştırmak için sizlere yardımcı olmayı hedefliyoruz.

OKULA UYUM SÜRECİ

Çocukların gelişimleri, öğrenmeleri ve uyum süreçleri birbirinden farklı olduğu için okula başlama döneminde tüm çocuklardan aynı tepkiyi beklemek yanlış olacaktır. Okul kimi öğrenci için heyecan yaratırken, kimisi için de endişe, korku gibi olumsuz duygulara neden olabilmektedir.

Çocuk herhangi bir **sebe**p ile okula gitmek istemediğini belirtiyorsa, anne-baba çocuğu yargılayıp, eleştirmeden dinlemelidir. Eğer çocuğun rahatsız olmadığı biliniyorsa, çocuğa uygun bir dille



açıklayıcı bir konuşma yapılmalı, okula gelmesi konusunda ikna edilmelidir. Bu durumdan okul psikolojik danışmanı/rehber öğretmeni ve sınıf öğretmeni haberdar edilerek, gerçek problemin ne olduğu araştırılmalı, okula uyum sağlaması konusunda okul aile işbirliği içerisinde olmalıdır.

Hem çocuğun okula uyumunun kolaylaşması için hem de süreçte karşılaşılabilecek problemlere çözüm getirilebilmesi için öncelikle çocuğun içinde bulunduğu gelişim dönemi özelliklerine hakim olunmalıdır.

3-5 YAŞ ÇOCUKLARININ GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİ

Zihinsel Beceriler

- ✚ Bu dönem, işlem öncesi dönem olarak adlandırılır. Çocuk bu dönemde ben merkezlidir.
- ✚ Hayali arkadaşları olabilir ve hayal gücüyle oluşturduğu oyunlar oynayabilir. Nesnelere, insanlar ve olayları görmeseler dahi zihinlerinde tasavvur edebilirler.
- ✚ Deneyimlerini paylaşma, duygu ve düşüncelerini ifade etmede kelimeleri daha yetkin kullanırlar. İleriye dönük düşünmeye ve eylemlerini planlamaya başlarlar.

Okula başlamak;
hem aile hem de çocuk için
heyecan verici bir
deneyimdir.

Çocuğunuz bu dönemde okula
uyumsuzluk gösterebilir.
Bu **doğal bir süreçtir.**

- Önemli olan;
 - Bu durumun
 - Süresi,
 - Anne babaların davranışları ve
 - Okul&aile işbirliğinin sağlanmasıdır.

- ✚ Neden-sonuç ilişkisini görmeye başlarlar (böyle yaparsam şu olur gibi). Gözlem yaparak, taklit ederek, keşfederek veya yaparak öğrenirler.
- ✚ Önce-sonra, yukarı-aşağı, üstünde-altında, dün, bugün ve yarın kavramlarını anlamaya başlarlar.

Zihinsel Becerilerin Gelişimini Desteklemek İçin Ailelere Öneriler:



✚ Anne-baba çocuğun oyunlarına müdahale etmemelidir. Olayların, nesnelere her özelliğinden bahsetmeli, nesnelere çok yönlü tanıtmalıdır.

✚ Çocuğun konuşmalarını dinlemeli onun kendisini ifade etmesine fırsat tanımalıdır. Canlı-cansız varlıkları

çocuğa tanıtmalı, neden canlı veya cansız olduklarından somut bir biçimde bahsetmelidir.

- ✚ Hayali arkadaşlar çocuğun gelişiminde aksaklık olduğunu göstermez. Çocukla bu konuda alay edilmemelidir.

DİL GELİŞİMİ

- ✚ Çocukların iletişim yeteneği bir önceki döneme göre artmıştır. Terim ve deyimleri, neden-sonuç ilişkilerini, zamansal ilişkileri tam olarak kavrayamayabilirler.
- ✚ Bu dönemde uyarıcı çokluğu ile dil gelişiminin ilerlemesi birbirine paraleldir.

Dil Gelişimini Desteklemek İçin Ailelere Öneriler

- ✚ Aile, çocuğun dil gelişimine katkıda bulunacak uyarıcıların diline çok dikkat etmelidir. Örneğin; televizyonda izlediği çizgi filmin konuşma

dilinin düzgün olmasına önem vermelidir. Aile çocukla konuşurken düzgün Türkçe sözcükler kullanmalıdır.

- + Çocuğa müzik dinletmeli, onunla dans etmelidir. Çocuğu dinlemeli, dilsel yanlışlıkları yumuşak bir dille düzeltmelidir.
- + Çocukla konuşurken kendi hislerini dile getirmeli onun hislerini sormalıdır. Bu tarz konuşmalar çocuğun iletişim yeteneğine katkıda bulunur.

PSİKOSEKSÜEL GELİŞİM

- + Bu yaşlar, fallik döneme denk gelir. Çocuk bu dönemde cinsiyet farklarını keşfeder, bu konuda meraklı olur.
- + Dış görünüşe göre karar verme yeteneği kazanır. Çocuk cinsel kimliğini kazanmaya bu dönemde başlar.

Psikoseksüel Gelişimi Desteklemek İçin Ailelere Öneriler

- + Çocuklar cinsel organları ve cinsel kimlikleri üzerinde yoğunlaşır. Önce kendilerini, cinsiyetler arasındaki farkları keşfeder.
- + Kadın ve erkeklerin giyim, aksesuar seçimi gibi ayrımlarına vararak kişinin dış görünüşüne göre cinsiyetini ayırt edebilir. Bu dönemde aile, çocukların bu keşif ve merakına müdahale etmemelidir. Örneğin; bir kız çocuk cinsiyet ayrımına varıp kendi cinsel kimliğinden dolayı makyaj yaptığı için çocuğa, bağırlmamalı, kızılmamalı, çocuk aşağılanmamalı, çocuğa hakaret edilmemelidir. Aynı şeyi bir erkek çocuğun yapmasına da aile aşırı tepki göstermemelidir.
- + Psikoseksüel gelişim alanı ailelerin desteklemek konusunda en çok bocaladıkları gelişim alanlarından biridir. Hangi tepkinin daha doğru olacağı konusunda aileler kararsız kalabilmektedir. Bu sebeple söz konusu alandaki gelişim desteğine bir örnek verecek olursak:

Ayşe: Anne ben büyüyünce babamla evleneceğim.

Annesi: Evet baban çok yakışıklı, iyi, sıcakkanlı, sevecen bir insan. Sen babanı ve beni çok seviyorsun. Ama baban benimle evli. Babanla evli olduğum için senin gibi güzel bir kızımız oldu. Sen de büyüyünce eğer istersen baban gibi bir insanla evlenebilirsin.

Benzer bir konuşma baba-oğul arasında, anne-oğul arasında da geçebilir.

Konuşmalardan sonra kızlar anneye, erkekler babaya özenerek asıl cinsel kimliklerini kazanmaya başlayacaktır.

Çocukların cinsellikle ilgili soruları uygun bir dille göz kontağı kurarak, utanmadan, normal ses tonu ile, çocuğun sorularını geçiştirmeden aile tarafından anlatılmalıdır.

Çocuğun soruları olumsuz bir şekilde cevaplanır ya da geri çevrilir ise çocuklar korkuya kapılabilir ya da yanlış kaynaklardan bilgi edinme yoluna başvurabilirler.

Bu dönemde çocuklar cinsel organları ile oynayabilirler. Aile bu gibi durumlarla karşılaşınca çocuğun dikkatini başka yönlere çekmeli, o sırada konsantre olabileceği başka bir konu veya olay sağlamalıdır.

Çocuğa kızmak, bağırarak, hakaret etmek, şiddet uygulamak bu davranışı engellemez aksine tetikler.

SOSYAL-DUYGUSAL GELİŞİM

- ✚ Başka insanların duygularını anlayabilir ve yorumlayabilirler; birisi kızdığında ya da hayal kırıklığına uğradığında bunu bilirler. Kendi duygularını kontrol ederken farklı davranışlar sergilerler; gözlerini ve kulaklarını kapatırlar, ortamdaki uzaklaşırlar veya bazen de kendilerini rahatsız eden duruma karşı tepkisiz kalırlar.
- ✚ Başka çocuklarla oynamaktan hoşlanırlar, işbirliği içinde oynarlar ve özel arkadaşları vardır. Eskiye nazaran daha az fiziksel saldırı kullanırlar.
- ✚ Tehdit, hakaret, diğer çocuklarla dalga geçme gibi sözel saldırı öğelerini daha çok kullanırlar. Sosyal kuralları anlarlar ve bu kurallara göre davranabilirler.
- ✚ Sorumlulukları alma konusunda heveslidirler, yardım teklifinde bulunurlar. Yaptıklarının sonucunda övgü alacaklarını ya da ayıplanacaklarını bilirler.
- ✚ Hayal güçleri oldukça gelişmiştir, kendi başlarına gelebilecek korkunç şeyleri hayal edebilir ve korkuya kapılabilirler, kâbuslar başlayabilir.

Sosyal-Duygusal Gelişimi Desteklemek İçin Ailelere Öneriler

- ✚ Aile çocuğun bağımsız hareket etmesi için çocuğa zarar gelmemesi koşuluyla deneme yanılma yoluyla öğrenmesine fırsat vermelidir.
- ✚ Çocuğun suçluluk duygusunun çok fazla yoğunlaşmamasını ona hatalarını düzelttirerek ve onunla konuşarak sağlayabilir.
- ✚ Çocuklarınızdan yüz mimiklerini kullanarak kızgınlık, üzüntü, sinirlilik, mutluluk ve şaşkınlık gibi duyguları göstermelerini isteyin ve insanların hangi durumlarda bu duyguları hissettiklerini anlatın.
- ✚ Çocuklarınıza yapabilecekleri sorumluluklar verin; oyuncaklarını ve kitaplarını toplama, alışveriş listesini yapma, başkalarına haber gönderme, bir hikâyenin sonunu tamamlama gibi.
- ✚ Gerçek ve hayali olan arasındaki farkı anlatarak hayali korkularının üstesinden gelmelerine yardımcı olun.
- ✚ Çocuklarınızı gerçek korkular yaratacak ortamlardan/durumlardan olabildiğince uzak tutun; örneğin, evde ya da komşularınızın evlerinde ortaya çıkan şiddet olaylarına şahit olma, televizyonda şiddet içeren programlar izleme ve fiziksel ceza alma gibi.

Duyguyu isimlendirin



Sosyal ve duygusal gelişimin önemli parçalarından birisi kardeşler/akranlar arasındaki ilişkilere dir. Bu ilişkiler sırasında ortaya çıkan anlaşmazlıkları çocuklar çözemedikleri zaman öfkeleri ile baş edemeyip kavga veya şiddet olaylarına başvur maktadırlar. Çocuklar/ kardeşler arasında bir kavga olduğu zaman:

Kavgayı durdurun ve yaralanan çocuğu sakinleştirmeye çalışın.

- Saldıran çocuğun sakinleşmesi için ona zaman tanıyın

Çocuklar sakinleştiğinde onlarla konuşun ve “Ne oldu?” diye sorun.

- Çözüm konusunda düşünmelerini isteyin, kızmanın veya öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu fakat birbirlerine zarar vermenin kabul edilemez olduğunu açık bir biçimde belirtin.

Çözüme yönelik düşündükleri için onları övün.

PSİKO-MOTOR GELİŞİM

- ✚ Çocuk bu dönemde parmak kaslarını aktif bir şekilde kullanır, eğer bu dönemde çocuğun psiko-motor gelişimine gereken önem verilirse çocuğun el-göz koordinasyonu büyük ölçüde ilerleme sağlar. Büyük kas gelişimi açısından da çocuğun hareketleri çeşitlilik kazanır.
- ✚ Ayaklarla ilgili çok çeşitli hareketler yapabilir. Örneğin; sıçrar, tek çift ayak zıplar, geri yürür, bir nesnenin altından geçer, yerden belli bir yükseklikteki nesnenin üstünden sıçrar, parmak ucunda yürür, nesnelere uzanır, nesnelere belli bir mesafeye atar, elinde nesne varken koordineli bir şekilde yürür, belli bir çizgi ya da aralıkta yürüyebilir , geri zıplar, beden esnetici hareketleri yapabilir (başı sağ-sol,ön-arka döndürebilir, ayaklarını oturarak hareket ettirir vs.)

Psiko Motor Gelişimi Desteklemek İçin Ailelere Öneriler

- ✚ Aile çocuğa bu dönemde sorumluluklar vermelidir, örneğin; eşyalarını toplama, odasını düzene sokma gibi. Evde çocuğa resim yapması için fırsat vermelidir.
- ✚ Evde atık materyalleri biriktirip çocuk istediği zaman boya, yapıştırıcı, makas gibi materyallerle beraber bunları sunması çocuğun bu şekilde etkinlik oluşturması da çocuğun el-göz koordinasyonunu destekler. Atık materyaller diyerek kast ettiğimiz, evde bulunan, kullanılmayan, çocuğa kullanırken zarar vermeyecek materyaller olmalıdır. Örneğin, ip, yumurta kabuğu, boncuk, şişe kapakları.

ÖZBAKIM BECERİLERİNİN GELİŞİMİ

- ✚ Çocuk, tuvalet ihtiyacını bağımsız olarak giderebilir, yemeğini kendisi yer, plastik bıçakla nesnelere keser, dişini fırçalar, saçlarını tarar, giysilerini giyer, düğme ilikler, fermuarını çeker, cırt-cırtlı şeyleri açıp kapatır. Ayakkabılarını bağımsız olarak giyer ama bu dönemde aile çocuğa ayakkabı bağlamayı öğretme konusunda baskıcı davranmamalıdır.
- ✚ Çocuk oyuncaklarını bağımsız toplar, çevresini düzenler.

Öz bakım Becerilerinin Gelişimini Desteklemek İçin Ailelere Öneriler

- ✚ Çocuğun kendi yapabileceği bakım becerilerini yapabilmesi için çocuğu fırsat tanınmalıdır. Aile, çocuk yerine sorumluluk aldığı zaman çocuk bu gelişim basamağında ilerleme fırsatı bulamamaktadır.

AHLAK GELİŞİMİ

- ✚ 3-6 yaş arası çocuklarda saf çıkarıcı eğilim vardır, kendilerini düşünürler fakat bu ben-merkezlilik art niyet güdülenerek sergilenmez. Bu yaş çocuklarına göre doğru olan eşit olandır.
- ✚ Oyun esnasında değiş tokuş, pazarlık yaparlar. Zamanla gündelik yaşamlarına da bunu aksettirirler.

Ahlak Gelişimini Desteklemek İçin Ailelere Öneriler

- ✚ Aile çocuğun çıkarıcı, ben-merkezci davranışları sonucu ona kızmak yerine ona empati kurmayı öğretmeli, başkalarının fikir, duygu ve düşüncelerine önem vermenin önemini anlatmalıdır. Konuşmalarında soyut kavramlara çok fazla yer vermemeli, daha çok göz önünde canlandırılabilen somutlaştırılabilen "canı acımak, üzölmek" gibi kelimeleri kullanmalıdır.

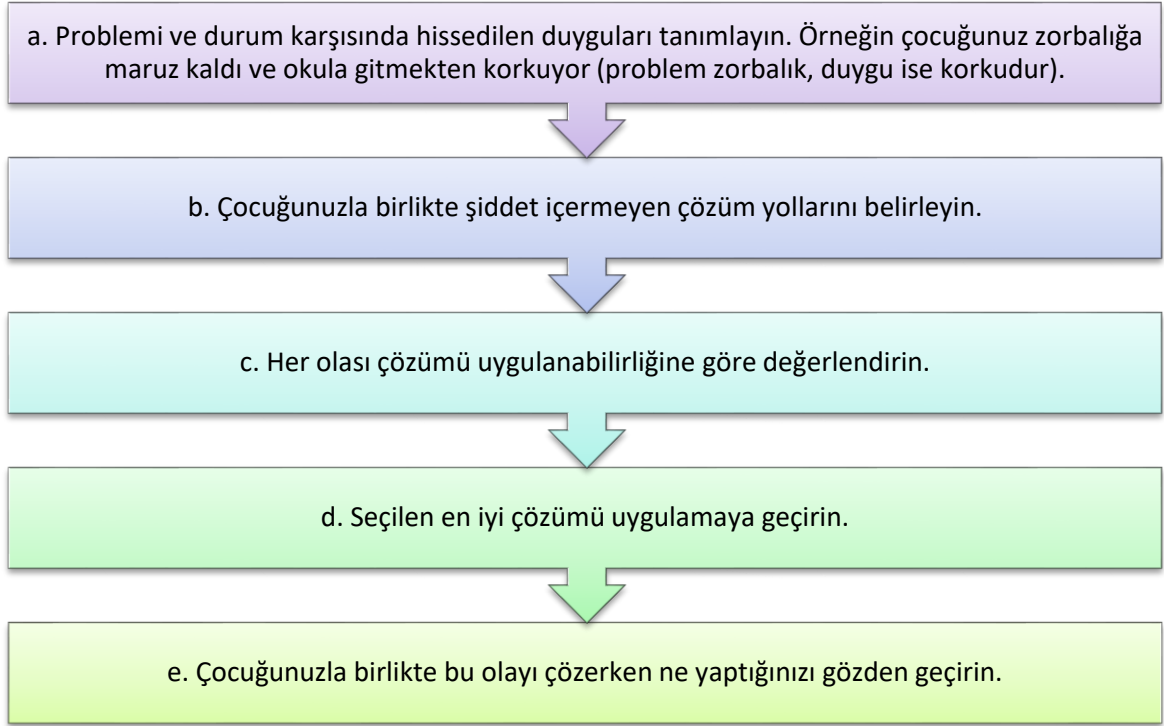
6-8 YAŞ ÇOCUKLARININ GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİ

Bu bölümde 3-5 yaş arasında çocukların gelişim gösterdikleri alanlara ek olarak gelişme beklenen noktalar üzerinde durulacaktır. Gelişimin bir bütün olduğu ve varılacak bir sondañ çok gidilen bir yol olduğu unutulmamalıdır. Ayrıca çocukların gelişimlerinde farklılıklar olması doğal karşılanmalıdır.

- ✚ Kendilerini fiziksel görünüşleri, okuldaki başarıları ve arkadaş edinebilme becerilerine göre değerlendirebilirler. Çoğunlukla akranları ve hemcinsleri ile oynamayı tercih ederler.
- ✚ Oyunları artık sadece hayal ürünü oyunlar değildir. Merhamet ve empati gibi sosyal duygular gelişmeye devam eder.

Ebeveynlere Öneriler

- ✚ Çocuğunuzun yeterlilik duygusunu geliştirmesine yardım edin. Hayatının kontrolünü yavaş yavaş onunla paylaşmayı öğrenin.
- ✚ Doğrular, yanlışlar ve davranışların olası sonuçlarını anlaması konusunda onu destekleyin. Çocuğunuza problem çözme yollarını öğretin. Bunu yaparken aşağıdaki modeli kullanabilirsiniz:



- ✚ Gerçek yaşam olaylarını kullanarak (ailenizde olmuş ya da hayali bir olay olabilir) çocuğunuzla birlikte olduğunuz zamanlarda (evde, arabada, otobüste vb.) yukarıdaki modeli uygulayın. Örneğin "ödevini yapmadığı için televizyon izlememe cezası alan bir çocuk çok sinirlendi ve kumandayı yere atarak kırdı." Olayını problem çözme basamaklarını kullanarak inceleyebilirsiniz.
- ✚ Çocuğunuzdan bebek bakımı, ihtiyacı olanlara yardım toplama gibi konularda yardım isteyerek ona empati, işbirliği ve paylaşma gibi sosyal beceriler edinmesi konusunda destek olun.

OKUL ÖNCESİ EĞİTİM NEDEN ÖNEMLİDİR?

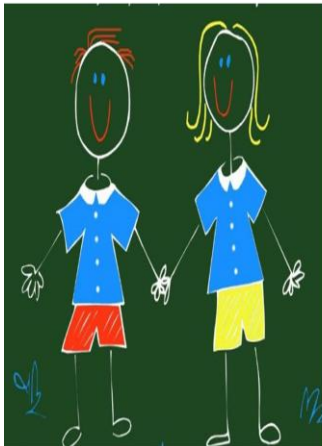
Eğitim faaliyetlerinin başladığı noktanın aile olduğu hepimizce bilinen bir gerçektir. Ancak okul öncesi eğitimden başlayarak eğitim kurumlarınca çocuklar hem eğitim hem de öğretim faaliyetleri ile desteklenmektedir. Okul öncesi eğitimin de ne kadar önemli olduğundan sıklıkla bahsedilmektedir. Peki okul öncesi eğitimini bu kadar önemli yapan hususlar nelerdir:

- ✚ Kaliteli ve başarılı bir okul yaşantısının temeli okul öncesi eğitimle beraber atılmaktadır. Çocuğun öğrenmesinin en yoğun olduğu, temel alışkanlıkların alındığı, zihinsel yeteneklerin hızla gelişip şekillendiği dönem, 0-6 yaş dönemidir
- ✚ Çocukların bedensel, duygusal ve fiziksel gelişimi hızlanır. Dili kullanım becerisi artar.
- ✚ Hayal dünyası genişler. Çocuk, kuralları öğrenmeye başlar.
- ✚ Problemlere çözüm üretme becerisi gelişir. Yaratıcılıkları artar.



Çocukların böylesine önemli gelişimler gösterdikleri bir dönemde eğitimciler tarafından, yaşıtları ile, kurallı bir ortamda profesyonel olarak desteklenmeleri öğrencilerin her bir gelişim basamağında üst düzey performans göstermelerine yol açacaktır.

ÇOCUK İÇİN OKUL;



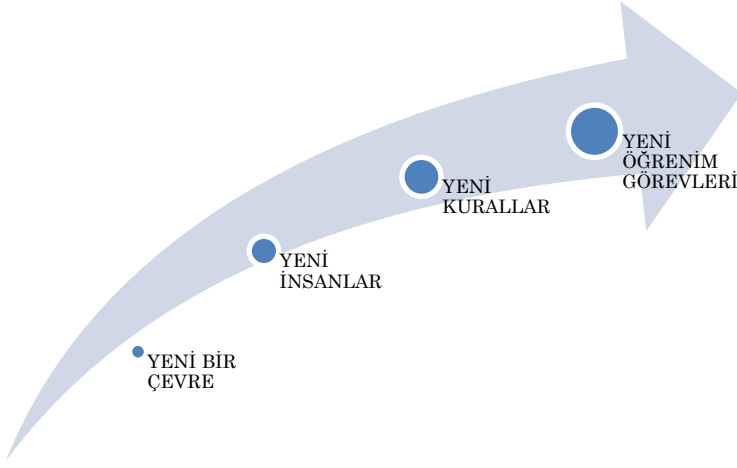
- Daha önce tanımadığı çok sayıda çocukla karşılaşma ,
- Uyulması gereken kurallar ve
- Başarılması gereken öğrenim görevleriyle dolu yepyeni sosyal bir çevredir.

*Ağlama, gözleri kızarmış çocuk!
Tek damla yaşın düşmesin yere.
Bak, tek güzelliğimiz yokluk,
Sana bir öğüt; ağlama boş yere.*

*Ne olursa olsun hiçbir şey değmez,
Senin bir damla gözyaşına.
Ağlayana kimse boyun eğmez.
Kimse bakmaz kimsenin yaşına.*

AHMET

HAMDİ TANPINAR



OKULA UYUM SÜRECİNİ GÜÇLEŞTİREN NEDENLER

1. **Ayrılık Kaygısı:** Çocuğun anne-babası, bakım veren ebeveyninden ayrıldıktan sonra onlara bir şeyler olacağı yönündeki düşüncelerdir.
2. **Yanlış Anne-Baba Tutumları:** Aşırı koruyucu veya tutarsız anne baba tutumu sergilenen çocuk anne babaya bağımlı hale gelir, ondan ayrılmakta güçlük çekebilir. Ya da anne babaya güven problemi yaşayan çocuk ondan ayrılmak istemeyecektir.
3. **Kardeş Kıskançlığı:** Anne ile kardeşi evde yalnız bırakmak istemez. Kendisi okuldayken annenin kardeşini daha çok seveceğini düşünür.
4. **Okul ile İlgili Söylenen Olumsuz İfadeler:** Okulda yaramazlık yaparsan/ödevlerini yapmazsan öğretmen seni sevmez, kızar vb. ifadeler çocuğun okula karşı olumsuz bir tutum geliştirmesine neden olabilir.
5. **Kuralların Net ve Belirgin Olmadığı Ortamlarda Büyüme:** Her istediği yapılan ve kuralsız bir ortamda büyüyen çocuklar okul ortamına uyum sağlamakta güçlük çekecektir. Okul ortamında ilk kez kuralla karşılaşan çocuklar, okulu korkutucu ve sıkıcı bir yer olarak düşünme eğiliminde olacaktır. Bu sebeple evinizde de kurallar oluşturmaya özen

göstermelisiniz. Kuralları oluştururken bir sistem belirlemeniz oldukça önemlidir.

- ✚ Kurallar, temel konularla ilgili olmalı ve mümkün olduğunca açık olmalı.
- ✚ Kurallar arasında tutarlılık göz edilmeli. Kendi isteğinize göre kuralları esnetmekten ve değiştirmekten kaçınmalısınız.
- ✚ Koyduğunuz kurallar çocuğun yaş ve gelişim düzeyine uygun olmalı. Evde herkes için geçerli olan kurallar olabileceği gibi farklı kurallar olabileceği de çocuğa açıklanmalı. Örneğin yaş farkına göre kardeşler arasında farklı kurallar benimsenebileceği açıkça belirtilmeli ve sebepleri çocuğa açıklanmalıdır.
- ✚ Kural saptama sürecine çocuklarınızı dahil etmeyi unutmayın. Kurallar oluşturulurken ihtiyaç ve isteklerini göz önünde bulundurursanız çocuğun kurallara uyuması da artacaktır.

6. **Çocuğun Hayatını Etkileyen Olayların Yaşanması:** Kardeşin doğumu, okul değişikliği, yeni bir eve veya şehre taşınma, boşanma süreci, aile bireylerinden birinin kaybı vb. durumların yaşanması çocuğun okula uyumunu büyük ölçüde etkileyecektir.

7. **Çocuğun Kişilik Yapısı:** Özgüveni, kaygılı bir kişilik yapısına sahip olması/olmaması, anneye bağımlı olması ya da anne ile ilgisiz gibi durması, sosyal gelişim düzeyi, içedönük/ dışadönüklük özelliklerinin her çocukta farklılaştığını bilmemiz okula uyum sürecinde bizlere yardımcı olacaktır.

OKULA UYUM PROBLEMİ YAŞAYAN ÖĞRENCİLERDE;

- ✚ Ağlayarak ya da sözel olarak ayrılığı protesto etmek ve anne babasının kucağından inmek istememek,
- ✚ Okuldan gitmelerine sarılarak izin vermemek,
- ✚ Okulun bahçesinden veya sınıfın kapısından içeriye girmek istememek,

- ✚ Anne babasının arkasından ağlamak,
- ✚ Okulda sessizce, gruba katılmadan bir köşede oturmak,
- ✚ Sürekli olarak anne babasının ne zaman geleceğini sormak ve kapıdan ayrılmak istememek,
- ✚ Evden ayrılırken ağlama, kendini yerlere atma,
- ✚ Fizyolojik bir rahatsızlık yokken baş ağrısı, mide bulantısı, kusma vb. şikâyetlerde bulunma,
- ✚ Anne ve babaya "siz beni sevmiyorsunuz" gibi duygusal baskı yapma,
- ✚ Ebeveyne aşırı bağımlılık,
- ✚ Aşırı sinirlilik durumu, ortalığı dağıtma,
- ✚ Aşırı sessizlik, içe kapanma,
- ✚ Yemek ve tuvalet sorunu,
- ✚ Uyku düzeninde bozukluklar, uykuda konuşma,
- ✚ Bağırma, okulu reddetme,
- ✚ Davranışta gerileme (alt ıslatma, tırnak yeme vb.),
- ✚ Okulla ilgili görevlerin yerine getirilmesinde aksamalar ve çoğaltabileceğimiz **tepkiler** veya **belirtiler** görülebilmektedir.

OKULA UYUM KONUSUNDA AİLELERE ÖNERİLER

- ✚ Çocuğun yaşadığı heyecanla karışık kaygısının temel nedeni **bilinmezliğe** doğru attığı adımdır. Çocuk okula başlamadan önce ve başladıktan sonra kafasında çeşitli sorular ve endişeler olabilir. Bu son derece **doğaldır**. Çocuğun okulu sevmesi için okula başlamadan önce okulla ilgili gerçek, yaşına uygun, anlaşılır



bilgiler verilmelidir. Örneğin "Okul, yeni bilgiler öğrenebileceğin çok güzel bir yer. Orada senin yaşında arkadaşların olacak ve öğretmeniniz size yardımcı olacak." denilebilir.

- ✚ Okula başlamadan önce çocuğa gideceği okul ve sınıf gezdirilmelidir.
- ✚ Çocuğa okulda kalacağı süreyle ilgili bilgi verilmelidir. Çünkü pek çok çocuk, anne ve babasından ayrılacağı endişesini duyar. Onların kendisini bırakıp gideceklerini, geri gelmeyeceklerini düşünür. Çocuğa okulda güvende olduğu, onu çıkışlarda almaya gelineceği, çocuğun okulda sürekli kalmayacağı açıklanmalıdır.
- ✚ Ailenin tüm bireyleri çocuğun okula gitmesi konusunda hem fikir olmalıdır, bu konuda **ödün** verilmemelidir.
- ✚ Okul çıkışında çocuğu almaya tam zamanında gidilmelidir.
- ✚ Okula bırakma esnasında vedalaşma çok uzun sürmemelidir.
- ✚ Çocukların okula uyumunda, anne dışında başka bir aile üyesinin çocuğu okula getirmesi uyumu kolaylaştırabilir. Özellikle anneye aşırı bağımlılık varsa okula baba ile gelmesi önerilir.
- ✚ Anne babanın okulla ilgili kaygılarını çocuğun yanında konuşmaması önemlidir; Okula uyum sağlamakta zorlanan öğrencilerin pek çoğunun anne babasının davranışlarından etkilendikleri araştırmalarca kanıtlanmıştır. Anne baba ne kadar **soğukkanlı** ve **kararlı** davranırsa çocuğun okula uyum sağlaması o kadar kolay olacaktır.
- ✚ Çocuk yaşadığı duyguları paylaştığında onu dinlemek gerekir. Çocuğun duyguları **küçümsenmemeli ve eleştirilmemelidir**. Çocuğunuzun korku ve kaygılarını anlamaya çalışın. Çocuğun böyle bir ayrılık kaygısı yaşaması

doğaldır. Yaşadığı endişenin normal olduğu, diğer çocukların da bu konuda endişe duydukları söylenerek bu duyguların yaşanabileceği anlatılmalıdır.

- ✚ Bazen de çocuk okula kolay alışmasına rağmen veli çocuğundan ayrılmakta zorlanmakta ve bu durum çocuklar için bir ikilem yaratmaktadır. Bu nedenle çocuk okula alıştıysa; anne baba okula geliş gidişi abartmamalı, çocukla vedalaşma uzun tutulmamalıdır.
- ✚ Çocuk okulla ya da öğretmenle korkutulmamalıdır.
- ✚ Çocuğa ilk günden okulla ilgili sorumluluklar verilmeli ve bu sorumluluklar konuşmalara da yansıtılmalıdır.
- ✚ Okul alışverişi çocukla birlikte yapılmalıdır.
- ✚ Okul konusunda çocuk asla kardeşleri ya da arkadaşlarıyla **kıyaslanmamalıdır**. Kıyaslamalar çocuğun kendine olan güvenini yitirmesine ve başarısız olmasına sebep olabilir.
- ✚ Çocuğun, okulu sevmesi için onun başarıları takdir edilmelidir. Her zaman yapamadığı şeyler görülmemeli, başarabildiği ve gayret gösterdiği konularda çocuk takdir edilmelidir.
- ✚ **Yatış ve kalkış saatlerinin rutine oturtulması** okula uyumun yanı sıra çocuğunuzun verimli öğrenmesine de olumlu etki sağlayacaktır.
- ✚ Mutlaka her gün kahvaltısını yaparak okula gelmesini sağlayın.
- ✚ Sabahları evden **sakin, huzurlu ve mutlu** ayrılmasına özen gösterin.
- ✚ **Çocuğunuza "kalayım mı? gideyim mi?" gibi soru cümlelerini sormayın.** Hiçbir çocuk ilk defa yalnız kalacağı bir yerde sizden ayrı kalmak istemez.

- ✚ Özellikle aşırı koruyucu ve kollayıcı bir tutum sergilemeniz çocuğun öz güven geliştirmesini engelleyecektir.
- ✚ Çocuğunuzun **sürekli ve sağlıklı bir temel güven duygusu** kazanmasını sağlayın. Bunun için çocuğunuzun size güvenmesini sağlamanın ve sizin onu terk etmeyeceğinize inandırmanın yanı sıra; sizin de çocuğunuza güvenmeniz ve ona sorumluluk vermeniz gerekmektedir.
- ✚ Çocukla ilgili her türlü konuda **sınıf öğretmeniyle iyi bir işbirliği** kurulmalıdır. Çocuk ya da ailenin özel bir durumu varsa bu konuda öğretmene bilgi verilmelidir.
- ✚ **Okulun ilk günlerinde ve takip eden günlerde, anne-babaların sınıfta veya salonda bulunması, çocuğun okula alışmasını güçleştiren bir faktördür.** Anne-baba çocuğu öğretmenine teslim ettikten sonra, okuldan ayrılabilirler. Ancak, okula uyumda sorun yaşayan öğrenciler için anne ve babalar, **Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi** ile görüşerek uygun davranış modeli geliştirmelidirler.
- ✚ Çocuğunuz sabah okula gelmeniz konusunda ısrar ediyorsa, ona herkesin bir görevi olduğunu, onun görevinin ise, okula gitmek olduğunu belirtebilirsiniz. Kullanacağınız ifadelerin **kısa, net ve kesin** olması önem taşır. **Ayrıca söz ve davranışlarınızın tutarlı ve kararlı olması da o denli önemlidir.**
- ✚ Çocuğunuz okula başlamadan önce **görme ve işitme muayenesinin** yaptırılması önerilmektedir. Çünkü görmede ya da işitmede yaşadığı bir sorun okul başarısını ve uyumunu da etkileyebilir.
- ✚ "Eğer ağlarsan giderim", "sen artık büyüdün, bebekler ağlar", "böyle davranırsan okulda kimse seni sevmez", "bugün sınıfta kal söz seni yarın okula getirmeyeceğim", "acaba bugün başlamasa mı?", "ağlarsan seni gelip

almam", "ağlamadan sınıfına gidersen sana bir şey alacağım" vb ifadeler kurmak okula uyum sürecini zorlaştıran ifadelerdir.

- ✚ Bazı çocuklar ilk hafta ya da ilk ay hiç bir sorun olmadan okula gelip giderken hiç beklenmeyen bir zamanda okula gitmek istemiyorum diyebilir. Bu durumda; öncelikle çocuğun **okula gitmek istememe nedeni** öğrenilmeye çalışılmalıdır. Arkadaşıyla anlaşamaması, anneden ayrılamaması gibi nedenler öncelikle **sınıf öğretmeniyle işbirliği** içerisine gidilerek çözülmeye çalışılmalıdır. Çocuğa yaşadığı problem ile ilgili destek olunmalı, güven verilmelidir.
- ✚ Bütün bunların yanı sıra çocuğunuzun tüm yaşantısının "okul" olmasına izin vermeyin. Mutlaka ilgi duyduğu bir alanda uğraşı olmasını sağlayın
- ✚ Son olarak; **çocuklar yeni şartlara büyüklerden daha kolay ve rahat uyum sağlarlar**. Çocuğunuzun yaşayabileceği güçlükler bir hafta on gün içinde yapacağımız işbirliği ile ortadan kaldırılabılır. Bu süreçte size güvenmesi ve sizi yanında hissetmesi onun en önemli yardımcısı olacaktır.

EYVAH! ÇOCUĞUM DERS ÇALIŞMAYI BİLMİYOR.

Okula başlamak birçok yönden çocuklarda kaygı uyandırmaktadır. 1. sınıfa ile birlikte özellikle eğitsel kaygılar çocuklar ve veliler üzerinde görülmektedir. Öğrencinin okuma yazma gibi akademik becerileri zamanında ve doğru kazanabilmesi için ders çalışması, alıştırma yapması, öğretmenin anlattıklarını tekrar etmesi çok önemlidir. Ancak öğrencilerin oyun çocuğu oldukları ve yaşları göz önünde bulundurularak ders çalışma becerileri değerlendirilmedi. Verimli ders çalışmak bir beceridir ve zamanla öğrenilir. Çocuğunuzun yürümeye başladığı yolda sizlere yol göstermek için hazırladığımız basamakları takip etmeniz sürece verimli şekilde başlamanıza yardımcı olacaktır.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA BASAMAKLARI



ÇOCUĞUMUN DERS ÇALIŞMAYI SEVMESİNİ NASIL SAĞLAYABİLİRİM?

- ✚ Çocukta ders çalışmayı ilk seferde sevmesini beklemek ondan çok fazla şey istemektir. Çocuğun çalışmasının bir an önce bitmesi için telaşlandığını gören bazı ebeveynler, çalışmayı yapıp kurtulmayı daha kolay bulur.
- ✚ Yapılacak en iyi şeylerden biri, ders çalışmayı gündelik bir alışkanlık haline sokacak bir düzen kurmada çocuğa yardımcı olmaktır. Çocuğun ders çalışmayı benimsemesi ya da kaçınılması gereken bir angarya gibi görmesinde sizin tutumunuzun etkisi çok büyük olacaktır. Eğer siz, ders çalışmayı hoşça gitmeyen bir zorunluluk olarak görüyor ve yapılması için

cezalandırıcı bir tavır takınıyorsanız, çocukta ders çalışmanın sevilmesi değil, yapılması gereken can sıkıcı bir iş olduğu düşüncesini uyandırabilirsiniz. Çocuğa sakın ve düzenli bir ortam sağlamak çalışmalarını hazırlamasında yardımcı olacaktır. Yukarıda bahsettiğimiz günlük ve haftalık programlarda çalışma zamanı ayrılmalı ve öğrenci bunu rutini haline getirmelidir.

ÇOCUĞUN GELİŞİMİNDE TELEVİZYONUN ETKİLERİ

- ✚ Televizyon çocukların ilk aylarından beri ilgisini çeken bir araçtır. Ses ve görüntü birlikte verildiği için çocuklar daha kolay etkilenirler.
- ✚ Televizyon izlemek tek yönlü pasif bir etkinliktir.
- ✚ Çocuklar, okul öncesi dönemde **1 saate kadar** çizgi filmler, çocuk filmleri ve eğitimsel programları izleyebilirler. Okul çağındaki çocuklar okul ve günlük ihtiyaçlarının karşılanması dışında kalan zamanlarının en fazla dörtte biri kadar televizyon izlemelidirler.
- ✚ Çocukla sohbet etmek, oyun oynamak ve hobiler için zaman ayrıldığında çocuklar televizyon izlemekten çok anne-babayla zaman geçirmek isterler.
- ✚ Televizyon izlemeleri konusunda **tavrınız net** olmalıdır.
- ✚ Örnek olun. Televizyon karşısında, kumanda elinizde iken çocuğunuza **"git dersini çalış"** demenizin hiçbir yararı yoktur.
- ✚ Çocuğun **yaşına uygun** programları izlemesine izin verin.
- ✚ Evinizin her bölümünde televizyona yer vermeyin!

Saatle sınırlandırmak koşuluyla televizyon izlerken sağlanabilecek faydalar:

- ✚ Eğitimsel içerikli programlar özellikle çevresel koşulları yetersiz olan çocuklar için faydalı olabilir.
- ✚ Teşvik edici ve merak uyandırıcı olabilir.
- ✚ Programlar hakkında konuşarak, açıklama yaparak, duyduğu sözcükleri açıklayarak televizyon yoluyla öğrenme gerçekleştirmek mümkün olabilir.

Televizyon, ne arkadaşın, ne oyunun, ne de kitabın yerini alabilir!

BİLGİSAYARIN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Bilgisayar kullanımı, yaygınlaşmakta olup, sınırlandırılması belirli koşullara bağlanması gereken araçlar arasına yerini almıştır. Çocukların bilgisayar kullanımında ebeveynlerin dikkat etmesi gerek hususlar:

- ✚ Çocukların yaşlarına uygun, şiddet ve saldırganlık içermeyen, daha çok **zeka gelişimini destekleyen bilgisayar oyunlarını**, anne-babaların denetiminde ve onların uygun gördükleri süre içinde oynamasının, çocukların zihinsel gelişimine olumlu destek verdiğini söyleyebiliriz.
- ✚ Bilgisayar kullanımının **denetlenmemesi** durumunda yararlarından çok zararlarının olduğu da bir gerçektir.
- ✚ Çocukların bilgisayarla fazlaca zaman geçirmesi; çocukların **göz sağlığının bozulmasına** neden olur, hareketi kısıtlar, çocuğun açık havada oynayarak **kas gelişimini** sağlıklı bir şekilde **tamamlayamamasına** neden olabilir, abur cubur yeme alışkanlığı da gelişirse **kilo artışı** görülebilir.
- ✚ Yaşıtlarıyla ve aile üyeleriyle zaman geçirmedikleri için **sağlıklı sosyalleşmelerini engeller**.
- ✚ Bilgisayar ile **çocukların yaratıcılıkları sınırlanmaktadır**.
- ✚ Bilgisayar kullanan çocukların daha çok **görsel becerileri gelişiyor** ama bu arada sözel ifade becerileri, **dil becerileri geri kalmaktadır**.
- ✚ Bilgisayar ve internette geçirecekleri **süreyi belirleyin** ve bu süreyi aşmasına izin vermeyin.
- ✚ Yaşlarına uygun **eğitim programları** ve bilgisayar oyunları alın.
- ✚ Çocuklara eğitim hedeflerine **uygun yazılımlar** alın.

- ✚ Bilgisayar kullanıcısıysanız evde gereğinden fazla bilgisayar başında zaman geçirmeyerek çocuğunuza **olumlu örnek** olun.
- ✚ Bilgisayarınıza gerekli güvenlik yazılımlarını edinin ve çocukların sakıncalı içeriklerden uzak durduğundan emin olun.
- ✚ Çocuğunuzun sosyal medya hesapları varsa mutlaka arkadaş olduğu kişilerin gerçek hayatta tanıdığı kişiler olup olmadığını kontrol edin. Sakıncalı bir arkadaşlık durumu gördüğünüzde bunu çocuğunuz ile konuşun ve arkadaşlığı sonlandırın.

Çocuk gelişiminde teknolojinin alternatifi olan çok daha yararlı bir yol daha var:

Oyun ve oyuncaklar.

ÇOCUK GELİŞİMİNDE OYUN VE OYUNCAKLARIN ÖNEMİNİ BİLİYOR MUSUNUZ?

Çocukların oyunlar ile geçirdiği vakitler yetişkinler tarafından "oyalanma" olarak algılanabilmektedir. Halbuki oyunlar ve oyuncaklar adeta çocuğun doğduğu ilk andan beri onun kendisini ifade etme biçimi, lisanıdır. Oyun, çocuğun çevresini tanımasına, anlamasına, bir şeyler öğrenmesine, öğrendiği bilgi ve becerileri pekiştirmesine yarayan önemli ve gerekli bir faaliyettir. Bir faaliyetin oyun olabilmesi için çocuğun oyunu kendisinin başlatması, istemesi, kurallarını kabul etmesi ve eğlenmesi gereklidir.

- ✚ Çocuklar oyun oynarken mutlu, hevesli ve dikkatlidirler.
- ✚ Oyun esnasında çevresi ve dünya hakkında bilgi ve beceri öğrenirler.
- ✚ Çocuklar, oyun yoluyla üzüntü ve sıkıntılarından kurtulurlar.
- ✚ Oyun yoluyla çocuk, bir toplum içinde yaşamının kurallarını, paylaşmayı, yardımlaşmayı, saygı göstermeyi öğrenir.
- ✚ Oyun yoluyla fiziksel, zihinsel, bilişsel, sosyal ve dil gelişimleri hızlanır.
- ✚ Doğru davranışların pekişmesi oyun yoluyla daha kolay sağlanabilir.

- ✚ Olumlu kişilik özellikleri, uygun oyun ortamında artar ve pekişir.
- ✚ Oyuna uyum sağlayamayan, kurallara uyma zorluğu yaşayan, aceleci ve sabırsız çocuklar oyundan dışlanabilir. Dolayısıyla çocuğun oyuna kabul edilmesi, olumsuz kişilik özelliklerini azaltmasıyla olur. Oyunlar sayesinde çocuklar sosyal kabulün anlamını öğrenirler.
- ✚ Çocuk, zaman zaman oyun içinde arkadaşları ile tartışabilir, böyle durumlarda sorunlarını nasıl çözebileceğini öğrenir.
- ✚ Oyun, çocukların kişilik gelişimini olumlu yönde pekiştirir.

ANNE-BABA-ÇOCUK İLİŞKİSİNDE OYUNUN YERİ



Çocuğun dünyasında bu kadar önemli bir yere sahip olan oyun, çocuğun ebeveynleri ile kurduğu ilişkide de önemli bir rol oynamaktadır. 'Oyun' çocuğun dünyasında kendini ifade etmesi, yaratıcı becerilerini geliştirmesi ve iyi vakit geçirmesi kadar, anne-baba ilişkisindeki pek çok çatışmayı çözmek ve bir uzlaşma ortamı yaratmak için en önemli alanlardan biridir.

- ✚ Oyun oynayarak anne-babalar başka türlü hiçbir yolla olamayacağı kadar çocuklarına yaklaşabilirler ve onları keşfetme fırsatı yakalarlar.
- ✚ Çocuklarıyla paylaşacak vakti kısıtlı olanlar, gün içinde onlara vermek isteyip de veremediği 'her şeyi' birlikte oynadığı oyuna sığdırmaya çalışır.
- ✚ Çocuğuyla ilişkisini daha olumlu bir hale getirmek isteyen anne-baba ilk önce çocuğuyla oynadığı oyunu olumlu bir hale getirmelidir.
- ✚ Oyun oynamak, ebeveynler için çocuğu oyalamanın veya vakit geçirmenin bir yolu olarak görülmemelidir.
- ✚ Her oyunda özellikle bir şeyler öğretme kaygısı taşıyan ebeveynler çocukları ile birlikte olma hazzını derinden yaşayamazlar. Bu sebeple her

oyunda öğreticilik amacı güdülmemelidir. Çocuğun istek ve ihtiyacına göre başlatıp sürdürdüğü oyunlarda ebeveynler çocuğa eşlik etmelidir.

4-6 Yaş Arası Çocukların Oynamayı Tercih Ettiği Oyunlar:

- ✚ Çocuklar bu dönemde bedensel hareketlerinin gelişmesiyle top oynama, koşma, atlama, tırmanma, gibi oyunlardan hoşlanırlar.
- ✚ Çocuklar bu dönemde de yaşantısında gözlediği olayları ve kişileri canlandırır. Örneğin kimi zaman anne-baba, kimi zaman doktor, manav, asker, polis, öğretmen, berber, simitçi olur. Doktora gittiğinde çok kaygılanan bir çocuk doktorculuk oynayarak bu kaygısından kurtulmaya ya da bu kaygısını ifade etmeye çalışabilir.
- ✚ Tahta bloklar, yap-boz oyunları oynayabilirler. Dikkat süreleri uzadığı için dikkat gerektiren oyunlara daha istekli olabilirler.

7-9 Yaş Arası Çocukların Oynamayı Tercih Ettiği Oyunlar:

- ✚ Çocukların okula başlamaları ile oynadıkları oyunlarda değişiklik görülür.
- ✚ Seksek, ip atlama, saklambaç, basketbol, futbol, dama, satranç, tombala, kızma birader gibi kurallı oyunlar oynarlar.
- ✚ Erkekler daha çok takım oyunlarından ve yarışmalardan hoşlanırken, kızlar da yakın arkadaşlıklar kurarak birlikte seksek, ip atlama v.b. oyunlar oynarlar. Ancak kız çocuğun takım oyunlarından zevk alabileceği gibi erkek çocuğun da ip atlama gibi oyunları tercih edebileceği unutulmamalıdır.

Oyuncak Seçimi

Oyunlar kadar oyuncaklar da çocukların dünyasına kapı aralamaktadır. Çocuklar yaşlarına uygun oyuncaklar ile oynarken problemleri çözmesini öğrenir, kendi bedenlerini daha iyi tanır, üreticiliklerini geliştirir, liderlik yeteneklerini

kazanırlar. Anne babaların oyuncak seçiminde dikkat etmesi gereken bazı noktalar bulunmaktadır:

- + Anne-babalar çocuğun **yaşına uygun** oyuncaklar almalıdır.
- + Oyuncakların yüzeyleri **düzgün ve kolay temizlenebilir** olmalı; çocuklar için zararlı olabilecek kimyasal maddelerle (boya, vernik, kaplama gibi) kaplı olmamasına dikkat etmelisiniz.
- + Oyuncak alırken **cinsiyet ayrımı gözetilmemelidir**. Her çocuk değişik oyuncaklarla oynayarak deneyimler kazanır. Erkek çocukları için teşvik edilen silah benzeri oyuncaklardan, savaş oyunlarından uzak durulmalıdır.
- + Çocuğunuza aldığınız oyuncak, çocuğun **işitme fonksiyonlarını** bozacak yükseklikte ses ve gürültü üretmemelidir.
- + Pahalı ve elektronik oyuncaklardan ziyade çocuğun **yaratıcılığı ve hayal gücünü** geliştirici oyuncaklar almalısınız.
- + Çocuklarla birlikte oyuncaklar üretebilirsiniz çocuğun **kendisinin yaptığı oyuncak** daha çok hoşuna gider ve onunla daha uzun oynayarak zevk alır.
- + Evinizde çocuğunuzun oyuncaklarını **açık raflarda** saklayın. Çocuk istediği zaman istediği oyuncuğına ulaşarak oyun oynayabilmelidir.

Günümüzde büyük kentlerde, çocukların oyun ortamlarının ve oyun oynama biçimlerinin değişikliğe uğradığını gözlemliyoruz. Çocukların bilgisayar ve televizyona yönelmesi oyunun zengin içeriğinden ve faydalarından yararlanmasını engellemektedir. Bu bağlamda oyun ve oyuncuğın yerine tercih edilen televizyon ve bilgisayar kullanımının üzerinde durmak bir gereklilik haline gelmektedir.

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ OLARAK BİZ KİMİZ?

Psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti nedir?

Psikolojik danışma ve rehberlik, bir insanın başka bir insana ya da gruba, o insanın ya da grubun en iyi biçimde yaşamasına, insanların kendilerini gerçekleştirmelerine en elverişli yolları bulabilmeleri için yapılan yardımdır.



Amacımız

Öğrenci yaşamında bilgi ve başarının yanı sıra düşünce ve davranış hazırlığının da önemli bir etken olduğundan yola çıkan psikolojik danışma ve rehberlik servisimiz, öğrencilerimizin gelişim süreci içinde karşılaştıkları günlükleri problem haline dönüşmeden çözmelerine yardımcı olmak, kendini tanıyan, uyum ve iletişim becerisine sahip, çevresine duyarlı, mutlu, sağlıklı, yaratıcı bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunma temel amacını gütmektedir.

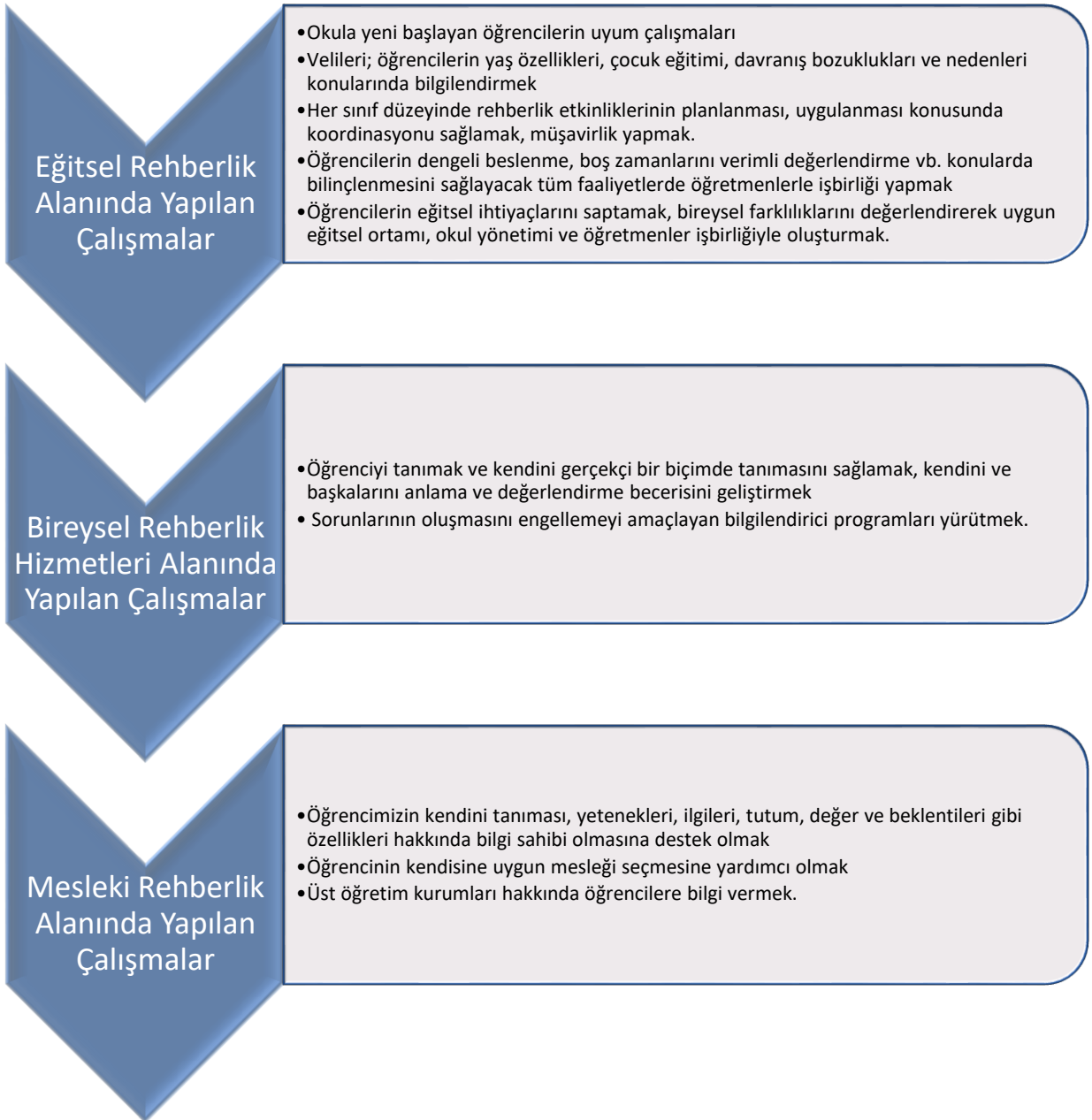
İlkelerimiz

1. Psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarında öğrenci ile yakından ilgili olan herkesin anlayış ve işbirliği içinde çalışması gerekir. Ancak yapılan her türlü çalışmada öğrenciyi merkeze alan bir sistem kurgulanır.
2. Psikolojik danışma ve rehberlik yardımının esası, öğrencilerin kendi kişiliklerini daha iyi anlamalarını, problemlerine çözüm yolları bulmada onların kendi kendilerine yeter bir duruma gelmelerini sağlamaktır.
3. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri planlı, programlı, örgütlenmiş bir biçimde ve profesyonel bir düzeyde sunulmaktadır.

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi Ne Değildir?

- ✚ Bireyin yapamadıklarının onun adına yapmak değildir.
- ✚ Disiplin, yargılama, ceza verme merkezi değildir.
- ✚ Rehberlik servisi hastane; psikolojik danışman doktor değildir.
- ✚ Problemi ortadan kaldırmaz problemin çözülmesine yardımcı olur.

Çalışma Alanlarımız



Hangi Konularda Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisine Başvurabiliriz?

- + Çocuğunuzun kimseye anlatamadığı fakat birileriyle paylaşması gerekliliği hissettiğiniz duygu ve düşünceleri olduğuna inanıyorsanız,
- + Çocuğunuzun günlük hayatta karşılaştığınız problemlerle baş etmek için ihtiyaç duyulan becerileri kazanmanın yollarını öğrenmesini istiyorsanız,
- + Sınavlar hakkında bilgi almak istiyorsanız,
- + Ders çalışma alışkanlıklarının nasıl olduğunu öğrenmek istiyorsanız,
- + Sosyal beceriler, girişkenlik,
- + Sınav kaygısı,
- + Okula ve ortama uyum sağlama zorluğu,
- + Arkadaşlık ilişkileri,
- + Aile içinde çocuğa yansıyan, çocukta olumsuz duygular uyandıran problemler,
- + Zamanı etkili şekilde kullanma
- + Özgüven,
- + Problem çözme,
- + Öfke yönetimi gibi konularda psikolojik danışma servisine siz veya çocuğunuz başvurabilirsiniz. Bu ihtiyaçlar doğrultusunda düzenlenen her türlü rehberlik ve psikolojik danışma hizmetinden faydalanan öğrenciler, bireysel **farklılıklara saygının** ve **gizlilik** ilkelerinin ön planda tutulduğu bir ortamda olduklarının güvenini duyarlar.



UNUTMAYIN!!!

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
SERVİSİNE BAŞVURMAK İÇİN MUTLAKA
ÖĞRENCİNİN SORUNUNUN OLMASINA GEREK
YOKTUR!!!

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerinden Yararlanan Öğrencinin Özellikleri:

1. Kendini ve içinde bulunduğu durumu doğru algılayan,
2. Yaşadığı toplumun sorumlu bir üyesi olan,
3. Karar verme, sorun çözme, kişiler arası ilişki ve iletişim becerilerine sahip,
4. Başarıyı ve hayat boyu öğrenmeyi amaç edinmiş,
5. Araştıran, sorgulayan, üretken ve mutlu öğrencilerdir.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisine Nasıl Başvurabilirim?

Psikolojik danışma ve rehberlik servisi, öğrenciler, veliler ve öğretmenlerin serbestçe başvurabileceği bir birimdir. Servisten yararlanmanın herhangi bir prosedürü yoktur; servisten randevu almak ise hizmetin daha etkin ve planlı yapılmasını sağlamak amaçlıdır. Hizmetlerin planlı yürümesi ve aksaklıkların yaşanmaması için randevu alarak başvurmanız daha yararlı olacaktır.

Değerli Anne ve Babalar;

Çocuklarınızı çok sevdiğinizi ve onlar için elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığınızı biliyoruz. Çocuğunuz için yeni başlayan okul yolculuğunuzda sizlere de önemli görevler düşüyor. Bizler de bu yolculukta çocuklarınıza destek olmakta birlikte sizlerin de daha etkili ebeveynlik sergilemenizde yanınızda olabilmeyi umuyoruz.



Çocuklarınızı saygılı yapmak için, ona karşı daima güler yüzlü olun, hislerine değer verin ve bunu gösterin. Çocuklarınızın güvenini kazanmak için, onları babaları, doktor, polis vs. ile korkutmayın. Onların sevinçlerini paylaşın, acılarına ortak olun, size bir şey sorduklarında ilgiyle cevap verin.

Çocukların size güvenmesini sağlamak için, onlara boş vaatlerde bulunmayın, vaadinizi yerine getirin, eşler olarak birbirinize saygı gösteriniz çocuklarınızın önünde birbirinize karşı kırıncı davranmayın. Çocuklarınızın size saygı göstermesi

ve iltifat etmesi için, çocukların kusurlarını, suçlarını alay ve hakaretle karşılamayın, her şeylerini tenkit etmeyin zira tenkit edilen çocuk çekingen olur.

Çocuklarınızın sözünüzü dinlemeleri için, onlardan yerine getirebilecekleri şeyleri isteyin. Çocukların kardeşlerini sevmeleri için, birini cezalandırırken, öbürünü mükâfatlandırmayın. Bu düşmanlığa yol açar. Birbirlerine hakaret ettikleri zaman hemen araya girin.

Çocuklara insanları sevdirmek için, onlara daima iyi insanlardan bahsedin. Dünyadaki yardımlaşmadan ve iyiliklerden söz edin. Çocukları kıskanç yapmamak için, çocuğun yanında başkalarını çekiştirmeyin. Varlıklı, işi yerinde, mutlu insanların başkalarını düşünmeyen insanlar olduğunu söylemeyin.

Çocukların hayal ve kâbus görmemeleri için, onlara sihirden, büyüden, peri masallarından, Kaf dağının ardındaki devden, kötü kalpli cadıdan vs bahsetmeyin. Çocukların inatçı olmamaları için, onların her istediğini yerine getirmeyin, çünkü böyle bir durumda istediği şeyi alamayan çocuk inatlaşabilir. Eğer çocuk isteğinde diretirse ve siz de bundan sonra istediğini yerine getirirseniz çocuk haklı haksız her istediğini elde etmek için inatlaşır.

Çocuklarınızı düzene ve temizliğe alıştırmak için, yataklarını, oyuncaklarını, kitaplarını düzelttiklerinde tebrik edin. Her zaman maddi ödül vermekten kaçının. Bir süre sonra ödül araç olmaktan çıkıp amaç olabilir. Çocukların sağlıklı yaşam sürdürmeleri için; temiz havadan, kırdan, güneşten istifade ettirin. Yemeğini düzenli yemesi için yemek saatleri dışında yemek yemesine müsaade etmeyin.

"Çocukların nasihatten çok, iyi örneğe ihtiyaçları vardır." Joseph Joubert

ŞEHİT ONUR İLKHAN İLKOKULU AİLESİNDEN

.....' MEKTUP VAR

(Değerli veli, boşluk bırakılan kısımda öğrencinizin adını söyleyerek mektubu ona okumanız, öğrencinin okula uyumunu kolaylaştıracaktır. İşbirliğiniz için teşekkür ederiz.)

Sevgili Öğrencimiz,

Sana öğrencimiz diyebildiğimiz için çok mutluyuz. Artık sen de bizim okulumuzun bir üyesisin. Şimdilik bu mektubu sana başkası okuyor. Ancak seninle birlikte okuma yazma yolculuğumuzu tamamladığımızda kendin bu mektubu tekrar okuyabilirsin.

Belki de bu mektubu sana kimin, neden yazdığını merak ediyorsundur. Haklısın. Biz seninle tanışmak için sabırsızlanan öğretmenleriniz. Çok güven duyduğun ve sevdiğin evinden sonra belki de ikinci evin olarak göreceğin okulunda seni bekliyoruz.

Bizi merak ettiğin kadar okulu da merak ediyorsundur herhalde. En çok da burada neler yapacağımız düşünüyor dur sanırım aklına. Ben sürprizi bozmak istemem ama burada yapacaklarımız hakkında ipucu verebilirim sana. Resimler yapacağız, şarkılar söyleyeceğiz, okuma yazma öğreneceğiz, yeni arkadaşların olacak.

Evet, biz tüm bu güzel etkinlikleri yapmak için okuldayız. Seni bekliyoruz. Seninle tanışacağımız için çok heyecanlı ve mutluyuz.

Görüşmek üzere. Şimdilik hoşça kal.