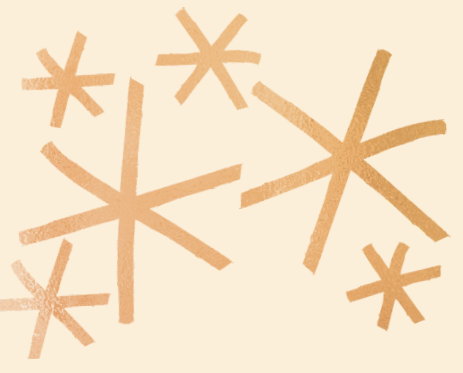




ODTÜ GELİŞTİRME VAKFI
ÖZEL ORTAOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
SERVİSİ

"OKUL SIRALARINA DÖNÜŞTE
ÇOCUĞUMU DESTEKLİYORUM"

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



Yeni eğitim öğretim dönemine, geçen yılın aksine bu kez yüz yüze başlamanın heyecanını öğretmenler ve öğrenciler olarak yaşıyoruz. Öğrencilerimizin okula, sınıflarına, arkadaşlarına, öğretmenlerine ve derslerine uyum sağlamaya çalıştıkları bu dönemde ebeveynler olarak onlara nasıl destek olabileceğiniz konusunda sizlerle paylaşımda bulunmak istedik.

Yüz yüze eğitimdeki uyum sürecini fiziksel, zihinsel ve psikolojik uyum olarak ele alabiliriz. Fiziksel uyumda önemli olan uyku düzeni, beslenme, hazırlanma, kıyafet ve benzeri alışkanlıklar ister istemez yüz yüze eğitimde değişti. Özellikle geç saatlerde yatıp geç saatlerde kalktıkları tatil sürecinden döndüklerinde uyku düzeninin oturması zaman alabilir. Bu süreçte uyku saatlerinin düzenlenmesi, sabahları mutlaka kahvaltı yapılması konusunda destek olmanız okula uyumunun daha hızlı ve sağlıklı olmasını sağlayacaktır.

Zihinsel uyum olarak baktığımızda ise evde aldıkları uzaktan eğitimden farklı olarak, şu anda okulda öğretmenleri ve arkadaşlarıyla eğitim almaya başladılar. Aynı zamanda öğrenme okulda daha hızlı olduğu için öğrencilerimiz zihinsel olarak bu sürece de alışmaya çalışacaklar.

Psikolojik olarak da uyum sağlamaya çalıştıkları bu dönemde, çocuklarımızın yaşadıkları birtakım duygular olabilir. Okula gitme ile ilgili istekli olması, okula gelirken heyecan yaşaması gibi duyguları yaşarken, kaygı, öfke gibi duyguları da beraberinde yaşayabilirler. Bu süreçte yaşanan tüm bu duygular doğaldır.

Peki Çocuklarımızın Okul Kaygısını Nasıl Doğru Bir Şekilde Yönetebiliriz?

Bu dönemde kaygıyı artırmamanız ve varsa kendi kaygınızı da çocuğunuza yansıtmamanız çok önemlidir. Duygular bulaşıcıdır. Dolayısıyla çocuğun olumsuz tepkilerinin artmasını sınırlamak için sosyal çevresindeki yetişkinlerin duygusal anlamda rol model olması önemlidir. Yetişkinler olarak kendi duygularımızın ve bu duyguların yaşadıklarımızla ilişkisinin farkında olduğumuzda çocuğumuzun kendisini düzenlemesi için bir pusula oluruz. Dolayısıyla ebeveynler olarak kendi kaygılarımız ile nasıl baş edeceğimizi keşfetmemiz ve bu konuda çaba göstermemiz yararlı olacaktır.

Çocuğunuza da kaygının yaşanabilecek doğal bir duygu olduğunu ve kaygı yaşadığında bununla baş edebileceğini ifade edebilirsiniz. Etkili baş etme yolları konusunda yapacağınız paylaşımlar, kaygı ile baş etmesinde destekleyici olacaktır.





Bu dönemde çocuğunuzun kaygılı olması doğal, hatta bazı durumlarda da gerekli ve işlevseldir. Bu kaygı durumu çocuğunuzun hijyen ve sağlık açısından alacağı önlemler için önemli olabilir.

Bunun yanında, çocuklarınızın kaygılı olup olmadıklarına bakmanız, kaygılılarsa o kaygıyla nasıl baş edeceklerini öğrenmeleri için kaygının nedenleri hakkında bilgi edinmeniz faydalı olacaktır. Kaygıları ile baş edebilmeleri için nelere ihtiyacı olduğunu onunla konuşarak anlamaya çalışabilir ve destekleyebilirsiniz.

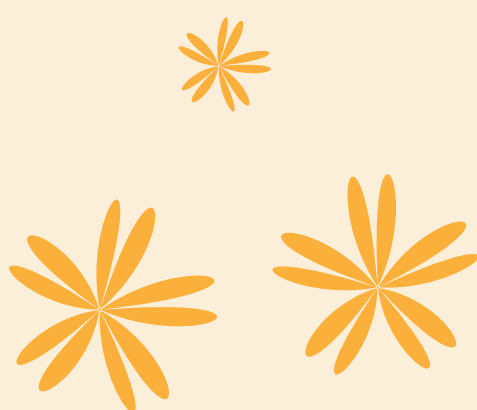
Çocuğunuzun kaygısını arttırmamak için duygu ve düşüncelerinizi ifade ederken kullandığınız sözlere dikkat etmeniz önemlidir.

'Maskeni değiştirmemişsin, elini yıkamamışsin' gibi sık kullandığımız durum ifadeleri kaygıyı arttırabilir. Bu ifadeleri kullandığımızda çocuklar rutinden çıkıp bir alarm durumu olduğunu düşünür. Bu durumda "Kaygılanmalıyım, endişelenmeliyim, normal olmayan bir şey var" izlenimine kapılır ve böyle bir durumda sevdiklerini kaybetme korkusu da artabilir.

'Kayıp nesil' sözünü son zamanlarda çok duymuşsunuzdur. Bu tarz bir söylemden de mümkün olduğunca uzak durmaya çalışalım. Diđer insanlarla konuşurken "Bu nesil kayıp nesil, bir buçuk yıldır bu çocuklar hiçbir şey öğrenmediler" gibi sözleri çocuğunuz duyduğu zaman, kendisini yetersiz ve başarısız hissedebilir. Bu tarz söylemler hem çocuğun kendisinden beklentisinin düşmesine neden olur hem de iyimserliğini azaltır.

Aşılama süreci ile ilgili söylemlerinize de bu dönemde dikkat etmeniz yararlı olacaktır. Ebeveynler olarak, çocuğumuzun okul, sınıf veya servisteki arkadaşlarının ve ailelerinin aşılama durumuyla ilgili merak içinde olabiliriz. Fakat bu duygumuzu kontrol edebilmemiz ve çocuklar arasında bir ayrışmaya sebep olabilecek tutumlardan uzak durmamız, çocuğumuzun derslerde dikkatini sürdürebilmesine ve arkadaşlık ilişkilerini daha keyifli bir şekilde devam ettirebilmesine yardımcı olacaktır.

Bu dönemde çocuklarımızın akademik alanda da motivasyon kaybı yaşaması doğaldır. Akademik anlamda uyum için çocuğumuza biraz zaman tanımalıyız. Okulda öğretmenlerimiz tarafından öğrencilerimizin akademik gelişimleri takip edilerek gerekli destek sağlanmaktadır. Sizlerin ise bu aşamada çocuğunuza ödevlerini düzenli yapması ve her gün kısa tekrarlar yapması açısından yönlendirme yapmanız yeterli olacaktır.





Uyum Sürecinde Ebeveynler Olarak Nasıl Destek Olabiliriz?

Çocuklar okul rutinlerinden ve akran ilişkilerinden uzun bir süre uzak kalıp, okul rutinine tekrar döndüler. Bundan dolayı; alınganlık, öfke, tahammülsüzlük, endişe, yapılan etkinliklerden keyif almama gibi duygular yaşanması doğaldır. Ayrıca unutmamamız gerekir ki, her çocuk farklı ve eşsizdir. Her çocuğun yaşadığı duygular farklı olacaktır. Burada yapabileceğimiz şey; çocuğumuzun hangi duyguları hissettiğine kulak vermek, onu anlamaya çalışmak, onunla konuşmak ve ihtiyaç hissettiğinde destek vermektir. Sizin desteğinizi hissettiğinde kendisini güvende hissedecektir.

Çocuğunuzu bu uyum sürecinde etkin bir şekilde dinlemeniz, dinlerken göz teması kurarak, başka bir şeyle ilgilenmeden dinlemeniz ve onu anlamaya çalışmanız çok önemlidir. Onunla empati kurmaya çalışarak, hayata onun gözünden bakabilmeniz ona anlaşıldığını hissettirecek ve sizinle iletişimi güçlenecektir.

Uyum sürecinde okulda güvende olacağını bilmesi de bu süreçte çocuk için büyük önem taşımaktadır. Okulun gerekli tedbirleri alacağını, öğretmenlerin, okul idaresinin, PDR Servisinin ihtiyaç halinde her zaman destek olacağını ifade edebilirsiniz. Okulda güvende olacağını sizden duyması, okulla ilgili olumlu duygular yaşamasını ve kaygılarının azalmasını sağlayacaktır.

Uyum doğal olarak belirli bir zaman ister. Dolayısıyla ilk haftalarda uyum anlamında zorluk yaşayan çocukları anlamamız ve biraz zaman tanımamız gerekir. 'Her geçen gün kendini daha iyi hissedeceksin. Evde bizler, okulda öğretmenlerin her zaman senin yanındayız.' gibi kendini güvende hissedebileceği sözler kullanmamız yararlı olacaktır.

Çocuğunuzun okula adapte olmasını kolaylaştırmak için çocuğunuzla birlikte yeni bir rutin oluşturmanız, ödev, tekrar çalışmaları, yemek, aktivite ve uyku saatlerini içeren bir program hazırlamasına destek olmanız süreci kolaylaştıracaktır. Hafta içi ve hafta sonu olmak üzere birkaç günü bazı faaliyetler için belirleyebilirsiniz. Örneğin cuma akşamları "Film Gecesi" vb. Bu rutin, düzenli bir hayat ve normallik deneyimi sağlamaya yardımcı olur.

Bu uyum döneminde ilk başlarda organizasyonda ve planlamada da sorunlar yaşanabilir. Bu süreçte sorumluluklarını hatırlatıp birlikte takip edebilirsiniz. Sonrasında oluşturduğunuz rutin ile birlikte zamanla bu düzen sağlanacak ve sorumluluklarını daha kolay bir şekilde takip edip yerine getirecektir.

Uzun bir tatilden dönüşte ekran süresini düzenleme konusunda da sorun yaşayabilirler. Belirlediğimiz bu rutin içerisinde ekran zamanı olarak belirleyeceğimiz bir zaman dilimi olabilir. Her evin kuralı farklı olabilir ama günlük ekran zamanının bir ya da bir buçuk saati geçmemesi zamanı etkili kullanabilmesi anlamında faydalı olacaktır.





Bu uyum sürecinde bir önemli etken de beklentilerimizdir. Çocuğunuzun yaşına ve gelişim özelliklerine uygun beklentiler geliştirmeniz çok önemlidir. Beklentileriniz yapabileceğinden daha yüksek olursa çocuğunuz yetersizlik duygusu yaşayabilir, öz güveni azalabilir. Beklentileriniz yapabileceğinden daha alt düzeyde olursa da sorumluluk bilincini gelişmesini sağlayamayız.

Uyum sürecinde ailenin rolü gerçekten çok büyüktür. Ebeveynlerin okulla ilgili duyguları, düşünceleri, okulla iletişimi ve iş birliği çocuk için bir ayna görevi görür. Dolayısıyla sizin olumlu duygu ve düşünceleriniz, destekleyici tutumunuz çocuğunuzun okul ile bütünleştirecek ve çocuğunuzun okula aidiyetini olumlu anlamda pekiştirecektir. Bunun yanında, okul, aile ve çocuk etkileşimi, eğitim ortamında çocuğun gelişiminde en temel etkindir. Bundan dolayı okulla iletişim halinde olmanız ve iş birliği yapmanız çok önemlidir.

Çocuğun değişen durumlara uyum sağlayabilmesinde bir önemli etken de psikolojik sağlamlığının iyi olmasıdır. Psikolojik sağlamlık; zor koşullara, olumsuz olaylara, üzücü durumlara, baskı ve stres durumlarına uyum sağlayabilmek, uygun baş etme yolları bulmak ve çözüm yolları geliştirebilmektir.

Çocuğunuzun Psikolojik Sağlamlığını Desteklemek İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Fiziksel iyi oluş ve sağlıklarını destekleyecek alışkanlıklar geliştirmesine yardımcı olun. Uyku ve beslenme düzenine dikkat edin, fiziksel aktiviteler yapmasını sağlayın.
- Çocuğunuza iyi gelen, onu rahatlatan etkinlikleri yapması için destekleyin.
- Evde “Sakin Köşe” dediğimiz bir alan oluşturun. Hem çocuğunuz hem siz kendinizle baş başa kalmak istediğinizde bu köşeyi kullanabilirsiniz.
- Çocuğunuzun akranları ile duygusal bağlar kurabilmesi için sosyal ilişkilerini destekleyin.
- Kendine karşı şefkatli olması ve umutlu olması için yardımcı olun.
- Zorlandığında ve desteğe ihtiyaç duyduğunda yardım alması için bizlere yönlendirin.

Ebeveynler olarak; değişen yaşam koşulları, belirsizlikler, duyduğumuz üzücü haberler, çocuklarımızın geleceği ile ilgili yaşadığımız endişelerle birlikte ruh sağlığımızı her zamankinden daha fazla korumaya ihtiyacımız var.

Çocuklarımıza gösterdiğimiz şefkati, zorlandığımız anlarda kendimize de gösterelim.

Çünkü biz de onlarla birlikte kendimizi yetiştiriyoruz.

Çocuklarınızla birlikte keyifli, sevgi dolu ve umutlu bir eğitim öğretim yılı geçirmeniz dileğiyle...

