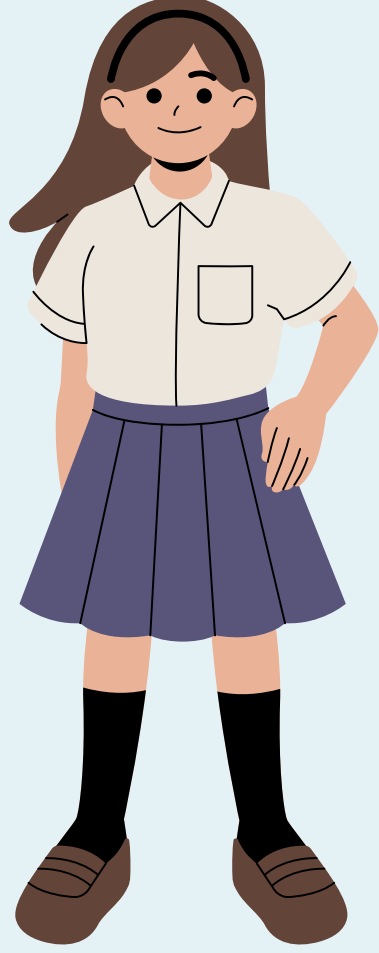


ORTAOKULA UYUM SÜRECİNDE EBEVEYNLER İÇİN NOTLAR



**ORTAOKUL PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK SERVİSİ**

Veli Bilgilendirme Broşürü

5. Sınıfa Başlarken...

Çocuklar, yaşamlarının erken dönemlerinden itibaren yeni ve farklı çevrelere uyum sağlamalarını gerektiren pek çok geçiş yaşamaktadır. Ortaokula atılan adım da bu geçişlerden birisidir.

Çocuk açısından baktığımızda geçiş sürecindeki yenilikler ve değişiklikler çocuğun birçok duyguyu aynı anda yaşaması anlamına gelir. Ortaokul heyecanlı, merak uyandıran, kimi zaman kaygılandıran fakat uyumla sonuçlanan yeni bir başlangıçtır.

Yeni bir ortamda eğitime başlayan çocuklar, çevresel ve akademik değişimlerin yanı sıra gelişimsel değişimlerini de sürdürürler. Fiziksel, bilişsel, sosyal-duygusal gelişimleri devam ederken büyüme sürecinde artan sorumluluklarla birlikte bazı becerilerin gelişimi ortaokulda daha önemli hale gelir.

Her yeni eğitim-öğretim dönemi; çocukların bir yaş daha büyüdüğü, edindiği bilgi ve becerileri sergilediği, gelişimsel özelliklerin ve ihtiyaçlarının değiştiği bir uyum sürecini de beraberinde getirir.

Hepimiz içinde bulunduğumuz ortamda kendimizi güvende hissetmeye ve yaşadığımız ortama uyum sağlamaya ihtiyaç duyarız. Sadece uyum hızımız birbirinden farklıdır. Uyum süreci belli aşamalardan geçerek gerçekleşir; ayrıca zaman, çaba ve destek gerektirebilir.

Uyum Sürecinde Ailelere Yardımcı Olabilecek Öneriler

Rutin Oluşturmak

Uzun bir zaman diliminde eğitime online olarak evden katılmak ve sonrasında gelen yaz tatili çocuklarımızın rutinlerden uzaklaşmasına neden oldu. Yüz yüze eğitimin bailadığı ve devam ettiği bugünlerde rutinlerini yeniden oluşturmaya ve sürdürmeye devam etmeleri önemli. Peki bizler rutinleri neden bu kadar önemsiyoruz?

Çünkü: *“Bir ev için duvarlar ne ise, bir çocuk için de rutin odur. Çocuğun hayatına sınırlar ve boyutlar katar.”*

Rutin, çocuğun bir sonraki adımının ne olduğunu bilmesini sağladığı için, ona devam etme ve o şeyi yapma güveni verir. Çocuğun zihninde bir düzen, süreklilik hissi yaratır ve bu da çocuğun yetişkinliğe giden yoldaki gelişimi için önemlidir. Bir yerde sürekli bir rutin varsa, çocuk olayları ve sonuçlarını öngörebilir. Bu da çocuğun benlik duygusunu geliştirir.

Rutinler çocuklarınızın motivasyonlarına destek olurken, kendilerini güvende hissetmelerine, zamanı etkili yönetmelerine, bu da süreci sağlıklı geçirmelerine destek olur. Haftalık okul programımız çocuklara belirli bir düzen sunuyor. Okuldan sonraki zaman dilimlerini ve hafta sonu rutinlerini oluşturmada onları desteklememiz ve yol gösterici olmamız gerekiyor.

Bunu şöyle yapabilirsiniz: Hafta içi okul dersleri bitip eve döndüklerinde dinlenmeleri için zaman tanıyın. Ders saatlerine ve ders yoğunluğuna göre gün içindeki zamanlarını programlamasına destek olun. Programı yaparken ödev yapma zamanı, tekrar yapma zamanı, serbest zamanı vb. zaman dilimlerini çocuğunuzla birlikte planlayın.

Bunun yanı sıra hafta sonları çocuklarınızın yaşına ve becerilerine uygun bir şekilde beraber zaman geçirebileceğiniz aile içi iş birliğini ve iletişimini güçlendirecek keyifli aktiviteler planlayabilirsiniz. Beraber film izlemek, kitap okumak, spor yapmak, yeni bir yemek tarifi denemek, dolap düzenlemek, evcil hayvan varsa bakımına yardımcı olmak gibi aktiviteler eğlenceli olduğu kadar çocuklara sorumluluk veren ve karar verme becerilerini destekleyen aktivitelerdir.

Sınırları Belirlemek

Kendimizi bir dört yol kavşağında düşünelim. Karşıdan karşıya geçmek istiyoruz ama her yerden arabalar geliyor. Trafik lambaları da yok yani kurallar yok. Ne hissediyoruz? Güvensiz, korkmuş? Yani bizler bile güvende hissetmek için sınırlara ve kurallara bu kadar ihtiyaç duyarken çocukların buna ihtiyaç duymaması imkansızdır.

Sınırlar çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirir. Çocuklar sınır konulduğunda anne babanın sunduğu alternatiflerden birini seçer ve yaptığı seçimin sonucunu kabul eder. Bu süreçte kuralları yeniden belirlemek, çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlar, gelişimini destekler.

Belirlenen kuralların uygulandığı süreçte, anne babanın çocukla olan iletişimde tutarlılığı önemlidir. Sınırların ve kuralların belirli olduğu aile ortamında demokratik bir iletişim söz konusudur. Demokratik iletişim aile içinde demokratik ortam oluşmasına katkı sağlar. Bu da çocuğun kararlara katılma, kendini ifade edebilme, tartışma, adalet gibi demokratik değerleri benimsemesini sağlar.

Anne-baba olarak sınırlar koyun ve kuralları önceden çocuğunuzla birlikte belirleyin. Eğitim- öğretim süreci devam ederken “Çok sıkıldım, video izlemek, oyun oynamak istiyorum vb. diyebilir, bunu isteyebilir ancak hakları olduğu kadar sorumlulukları olduğunu da hatırlatın ve o anda istediği şeylere neden izin vermediğinizi gerekçeleriyle anlatın. Anne baba olarak koyduğunuz kuralları tutarlı ve kararlı bir şekilde sürdürün.

Uygun Beklentiler Geliştirmek

Bir ebeveyn olarak bu süreci düzenli, keyifli kılabiliriz. Bazı çocuklar kendini motive ederler, bazıları ise sizlerin yönlendirmelerine ihtiyaç duyarlar. Tatil döneminden sonra bu düzene uyum sağlamakta, hemen alışmakta, zorluk yaşayan çocuklar olabilir. Onlara zaman tanıyın. Neye ihtiyaç duyduklarını, nasıl destek olabileceğinizi sorun. Seçenekler sunun, onların da çözüm yolları varsa dinleyin. Sürekli akademik başarıyı vurgulamaktan kaçının. Sizlerin bu süreçte akademik başarıya odaklanmanız ve sürekli ders çalışmaya vurgu yapmanız çocuklarınızda yılgınlık, umutsuzluk veya inatlaşma gibi tepkilere yol açabilir.

Çocuğunuzun yaşına, gelişimine ve becerilerine uygun gerçekçi beklentiler geliştirin. Eğer çocuğunuz sizin bu beklentilerinizi karşılayamazsa yetersizlik ve başarısızlık duygusu yaşayabilir. Çocuğunuzun gelişim özelliklerine uygun beklentiler geliştirmeniz onların her alanda gelişimleri açısından destekleyici olacaktır. Unutulmamalıdır ki bu süreçte önemli olan çocuklarınızın gayretini, istekliliğini ve kararlılığını sözlü bir şekilde ödüllendirip içsel motivasyonlarını artırmaktır.



Bağımsızlaşmaları İçin Fırsat Vermek

Çocuklarınızın ulaşabilecekleri hedefler belirlemelerine ve bu hedefler doğrultusunda düşünmelerine ve davranmalarına destek olmak, her günün sonunda belirlediği programa uyuyorsa olumlu geri bildirimler vermek, hafta bitiminde ise birlikte hedeflere ulaşma durumunu gözden geçirmek, çocuklarınızın motivasyonunu canlı tutmasına yardımcı olur.

Çocuğunuz için önemli olan şeyler nelerdir? Neleri keşfetmek istiyor? Hem kısa süreli hem de uzun süreli hedefler belirleyebilirler; örneğin; ilk dönemin sonuna kadar ulaşmak istedikleri hedefler, yıl sonuna kadar ulaşmak istedikleri hedefler gibi... Sizler kendi yaşamınızda ulaştığınız hedeflerinizden örnekler vererek onların kendi hedeflerini ve stratejilerini belirlemelerine yardımcı olabilirsiniz. Kendi kararlarını verirken, özerk olmalarını, kendi kararlarını almalarını destekleyebilirsiniz. Çocuklarınız belirledikleri hedeflere ulaştıklarında bunu ailede hep birlikte kutlayıp, çocuğunuzu takdir edebilirsiniz.

Olumlu İlişkiyi Güçlendirmek

Yeni bir şey öğrenmenin, yeni bir beceri kazanmanın eğlenceli olduğunu gösterin. Yeni becerinin farklı şekillerde işe yarayacağını göstererek merak uyandırın, heyecanınızı onlara gösterin. Yeni bir şeyi öğrenmede keyif almanın anlamlı ve önemli olduğunu kavramalarına yardım edin. Çocuklarınızın öğrendiklerini merak edin. Gerçek hayattan örnekler vermelerine ve öğrendiği bilgileri daha evvel öğrendiği bilgilerle bağdaştırmalarına yardım edin. Bu bilgiler bağdaşmıyorsa tartışın. Bunları aile sohbetlerine dönüştürün. Öğrenmede sosyal iletişimin önemini hatırlayarak çocuk -ebeveyn iletişimini besleyin.

Çocuklarınızla açık, net bir iletişim kurun. Çocuğunuzun hissettiklerini ve düşündüklerini rahatça ifade edebileceği bir ortam oluşturun. Onları etkin bir şekilde dinleyin, ihtiyaçlarını karşılayın, kaygılarını gidermelerine yardım edin. Çocuklarınızı kaygıları hakkında konuşmaları için teşvik edin ama zorlamayın. Çocuklarınızın derslerden uzaklaşması aşırı kaygıdan olabilir. Bunun farkında olup eksiklerini tamamlamasına yardım edin.

Onlara güvendiğinizi hissettirin. Derslerinde başarılı olabileceklerine ve hedeflerine ulaşabileceklerine inandığınızı söyleyin. Destekleyici, yüreklendirici olun, yapıcı ve olumlu geribildirim verin. Çocuklarınızla duygusal bağlarınızı güçlendirin ki sizinle yakın ilişki kursunlar, size güvensinler ihtiyaç duyduklarında sizden yardım ve destek isteyebilsinler.

Kendini Tanımasına Fırsat Vermek

Çocuğun kendini ve kimliğini keşfettiği bu dönemde, ilgilerini ve yeteneklerini fark etmesi olumlu benlik algısını geliştirir, geleceğe yönelik hedefler belirlemesine katkı sağlar. Dolayısıyla yeni deneyimlere fırsat vermek, müzik, resim, spor gibi ilgi duyduğu alanlardaki etkinliklere yönlendirmek gelişimlerini olumlu anlamda destekleyecektir.

Bu süreçte katıldıkları aktiviteleri sık değiştirmek isteyebilirler çünkü ilgilerini ve yeteneklerini keşfettikleri bir dönemdeler. Bu anlamda ilgi duymadığı bir aktiviteye devamı etmesi için zorlamamak, istedikleri aktivitelere katılmaları için desteklemek önemlidir.

Son Söz...

Uyum sürecinde ailenin rolü her zaman önemli olmuştur. Sizlerin okulla ilgili duygularınız, düşünceleriniz ve tutumunuz, çocuğunuzun okula olan bağlılığına, iletişim kurma biçimine ve öğretmen ve arkadaşlarına ilişkin tutumuna ayna görevi görür. Dolayısıyla sizin olumlu duygu ve düşünceleriniz, sakin ve destekleyici tutumunuz çocuğu okul ile bütünleştirecektir ve çocuğun okula aidiyetini olumlu anlamda pekiştirecektir.

PDR Servisi olarak uyum sürecinde öğrencimize ve size

her zaman destek olmaya hazırız.

Hepinize sağlıklı ve keyifli bir eğitim-öğretim yılı diliyoruz.

