

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

BİREYSELLEŞME YOLUNDA



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Anaokulu

Sevgili Ebeveynlerimiz,

Yeni eğitim-öğretim yılımızda sizleri kocaman bir “Merhaba” ile karşılıyorum. Tazecik başladığımız bu okul yolculuğumuzun hepimiz için keyifle geçmesini temenni ediyorum.

Bu yolculuk belki de kimileriniz için heyecanlı, kimileriniz için kaygılı, kimleriniz için ise daha karışık hislerle geçiyor. Zihninizde “Acaba çocuğum okula alışabilecek mi? Öğretmenini sevecek mi? Benden ayrılabilir mi?...” gibi düşünceler veya daha niceleri var. Şimdi derin bir nefes alalım, yaşadığınız tüm duygularınız kabulümüz hepsinin bizlere söylemek istediği bir şeyler var. Onlara kulak vermeniz, onları anlamaya çalışmanız, kabul etmeniz ve kapsamanız, regüle olmanız yolunda kıymetli.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Çocuklar özelinde bu bireyselleşme deneyimi ilk, doğumda annenin bedeninden ayrılışla başlar. Ardından memeden ayrılış sonra yürümek derken gün gün bağımsızlaşırlar. Ve işte şimdi bir yenisi daha.

Fakat size iyi bir haberim var bugün bu yazıyı okuduğunuza göre bu zamana kadar tüm bu ayrılışları başarıyla tamamlamışsınız. Çocuk psikolojisi alanında uzman bir isim olan Winnicott “Annelik tüm ayrılıklara izin vermektir.” Der. Çünkü Bireyselleşme güvenli bağlanmayı ve sağlıklı ayrışmayı içinde barındıran bir süreçtir.



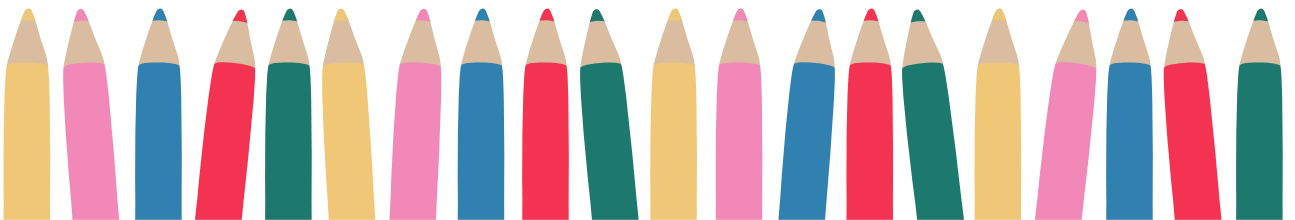
PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

Peki, sizler çocuğunuzun bireyleşme yolunda önemli bir kilometre taşı olan okul sürecinde, onun sağlıklı şekilde ilerleyebilmesi adına neler yapabilirsiniz? Bu değişime kendinizi ve çocuğunuzu en iyi şekilde hazırlayın. Öncelikle süreç hakkında gerekli bilgileri alın ve sürece hakim olun. Çünkü kaygının en büyük besleyicisi belirsizliktir. Çocuğunuzu okul hakkında önceden bilgilendirin. Ona okuldaki günlük aktiviteleri, öğretmenleri, arkadaşları, giriş çıkış saatleri hakkında net ve doğru bilgiler verin.

- Süreç ile ilgili güven verici ifadeler kullanın “Seni okulda bırakacağım” yerine, “Oyun oynayacağın yere gideceğiz, orada seni bekleyen arkadaşların ve öğretmenlerin var onlarla çok iyi vakit geçireceksin.” gibi olumlu, heveslendirici ve rahatlatıcı cümleler tercih edin. Durumlara ilişkin olumsuz cümleler kurmaktan kaçınin.
- Kaygılarınızı çocuğunuza yansıtılmaya özen gösterin. Çünkü çocuklar ebeveynleri üzerinden okurlar dünyayı, sizi kaygılı gören çocuğunuzun düşünceleri “Kaygılanmam gereken bir durum var galiba” şeklinde olabilir. Kaygılarınızı rehber öğretmen veya sınıf öğretmeni ile paylaşabilir bu konuda gereken desteği alabilirsiniz.
- Rutinlerinizde değişiklikler yapmayın (Bakıcı değişikliği, tuvalet eğitimi, taşınma vb.). Bu, çocuğunuzun alışma sürecini zorlaştırabilir. Bununla beraber evdeki uyku, yemek saatleri gibi düzenlemeleri de okula uygun şekilde yapın.
- Çocuğunuzun duygularını ifade etmesi için ona alan açın, duygularını kabul etmek, duygusunu ona geri yansıtmak (Zorlanıyorsun görüyorum veya okulundan çıktığında çok mutlu görünüyordun gibi) onu anladığınızı ve yanında olduğunuzu göstermek adına önemlidir.
- Çocuğunuzun okula uyum sürecinde davranış değişiklikleri, uykusuzluk ve iştahsızlık gibi tepkiler vermesi doğaldır. Bu kimi zaman onların “Zorlanıyorum” deme şeklidir. Uzun sürmesi halinde bir uzmandan destek alınmalıdır.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu

- Kelime dağarcıkları bir yetişkin kadar gelişmemiş olan çocuklar bu gibi zorlanmalarını “Oyunları ve resimleri” yolu ile ifade ederler. Oyun çocuğun dili oyuncakları ise kelimeleridir. Bu süreçte okul sonrası birlikte geçirilen zamanın artırılması oyun veya resim yolu ile duygusal sağaltım sağlanması kıymetlidir. Elde edilen malzemede (resim veya oyunda) dikkat çeken öğeler öğretmenler ile paylaşılmalıdır.
- Ya çocuğum okula gitmek istemez benden ayrılmazsa? Kararlı ve net olun. (Netlik sertlik demek değildir her daim şefkatiniz yanınızda olsun.) Ebeveynlikte görevimiz çocukların isteklerini değil ihtiyaçlarını karşılamaktır. Bir çocuk için öğrenme, gelişme ve hayata hazırlık yetişkin olma yolunda karşılanması gereken önemli ihtiyaçlardır.
- Okula bırakırken vedalaşmayı kısa ve net tutun. Uzun açıklamalar yerine çocuğun duygusunu kabul edin ve “İki sinema saati kadar sonra seni alacağım.” gibi basit ve somutlaştırılmış bir açıklama yapın. Çocuklar uzun açıklamalara değil sizin durum karşısındaki tutum ve tavırlarınıza dikkat ederler.
- Ve en önemlisi kendinize iyi bakın. Çocuklarınızın bu süreçte en çok size ihtiyacı olacak. Yorulduğunuzda, zorlandığınızda çevrenizden, sevdiklerinizden ve bizlerden destek isteyin çünkü mutlu ebeveynler mutlu çocuklar demektir.

Bu yeni başlangıç ve keşif dolu yolculuk içi heyecanlı ve hazırız çocuğunuzun ilk adımlarında ona hep birlikte destek olmayı dört gözle bekliyor ilginiz için teşekkür ediyoruz.

Hep birlikte güvenli, sağlıklı ve mutlu bir eğitim-öğretim yılı geçirmeyi diliyoruz.

Hoşça kalın.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



İlkokul

Sevgili Velilerimiz,

Uzun bir yaz tatilinin ardından, yeni eğitim öğretim yılına başlamamızın heyecanını yaşıyoruz. Çocuklarımızın okula uyum sürecinin sağlıklı ve verimli geçmesini sağlamak amacıyla sizlerle bazı önemli bilgileri paylaşmak istiyoruz. Okula uyum, çocukların okul ortamına başarılı bir şekilde entegre olmalarını ifade eder. Bu süreç, çocukların hem sosyal hem de akademik olarak okul hayatına adapte olmalarını kapsar. Okula uyum süreci, genellikle çocukların okula başladığı ilk yıllarda (ilkokul dönemi) daha belirgin ve kritik bir aşamadır. Bu süreçte, çocuklarımıza en iyi desteği sunabilmek için ebeveynler olarak neler yapabiliriz?

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul



1. Okula Başlangıç ve Uyum Süreci: Çocuklarınızın okul ortamına uyum sağlaması, ilk günlerden itibaren desteklenmesi gereken önemli bir süreçtir. İlk günlerde yaşanabilecek heyecan ve kaygıları hafifletmek adına, çocuklarınızı pozitif bir şekilde okula göndermeniz çok önemlidir.

2. Günlük Rutin Oluşturma: Çocuklarınızın okula uyum sağlaması için düzenli bir günlük rutin oluşturmak önemlidir. Okul saatlerine uygun bir uyku düzeni, sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve düzenli bir sabah rutini, uyum sürecini kolaylaştıracaktır.

3. Okul ve Ev Ortamını Dengeleme: Okulda ve evde benzer kurallara ve düzenlemelere sahip olmak, çocuklarınızın bu iki ortam arasında geçiş yapmasını kolaylaştırır. Evde okul kurallarına uygun davranışların teşvik edilmesi, çocukların okula uyumunu hızlandırabilir.

4. Sosyal Becerilerin Desteklenmesi: Çocuklarınızın arkadaş edinme, grup içinde hareket etme ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olun. Oyunlar, grup etkinlikleri ve sosyal aktiviteler, çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine katkı sağlar.

5. İletişim ve Destek: Öğretmenlerimizle düzenli iletişim kurarak çocuğunuzun okul içindeki gelişimi hakkında bilgi alabilirsiniz. Çocuklarınızın öğretmenleriyle yaşadıkları zorlukları paylaşmak, gereken desteğin sağlanması açısından önemlidir.

6. Duygusal Destek: Çocuklarınızın okula uyum sürecinde yaşadığı duygusal değişiklikler hakkında duyarlı olun. Kaygı, endişe veya üzüntü durumlarında çocuklarınızı dinleyin ve destekleyin. Okulun ilk haftalarında duygularını yönetmekte zorlanan öğrencilerimizin ilkökul rehberlik birimi olarak her zaman yanındayız.

7. Motivasyon Aktiviteleri: Çocuklarınızın okul sürecine olumlu bakmasını sağlamak için evde eğlenceli aktiviteler düzenleyin. Okulla ilgili olumlu konuşmalar yaparak ve başarılarını takdir ederek motivasyonlarını artırabilirsiniz.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Okula uyum süreci, çocuklarımızın uzun vadeli akademik ve sosyal başarıları için kritik bir dönemdir. Sizlerin desteği ve işbirliği ile bu süreci daha kolay ve keyifli hale getirebiliriz. Hep birlikte çocuklarımız için başarılı, sağlıklı ve mutluluk bir yıl geçirmek dileğiyle.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Ortaokul

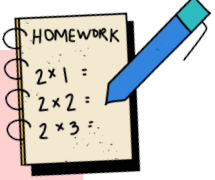
Değerli Ebeveynler,

Okul, çocuğun ve ailenin yaşamında büyük önem taşır. Okula başlama, zihinsel, bedensel, duygusal ve sosyal açıdan bir “hazır oluş” 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.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul



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

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.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul



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 anlamaya çalışılmalı ve çocuk ile empati kurulmalıdır.

VELİLERE ÖNERİLER

- Öğrencilerin okul alışverişini beraber yapabilir ve eşyalarını tamamlama sürecinde ona da sorumluluk verebilirsiniz.
- 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 getirmelerine izin verilmelidir.
- Aile içinde okuldan ve öğretmenlerden bahsederken olumlu ifadeler kullanmaya ve okul ile ilgili tutabileceğiniz sözler vermeye çalışın.
- Okul dönüşü gününün nasıl geçtiğine, okulda neler yaşadığına dair sorular içeren minik sohbetler yapmaya zaman ayırın.
- Öğretmenlerle işbirliği halinde olmaya ve sağlıklı bir iletişim kurmaya özen gösterin.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Lise

Sevgili Veliler,

Uyum, bireyin yaşadığı çevreyle dengeli bir ilişki kurarak ihtiyaçlarını karşılayabilmesidir. Yeni bir çevreye girildiğinde, karşılaşılan farklılıklar ve belirsizlikler herkes için çeşitli zorluklar veya kolaylıklar yaratabilir. Her eğitim kademesi, öğrenciler için farklı deneyimler sunar. Özellikle yeni bir okula başlama süreci, öğrenciye hem yeni bilgiler hem de sosyal etkileşimler konusunda yenilikler getirir. Bu nedenle, öğrencilerin bu yeni ortama uyum sağlamak için belirli bir süreye ve desteğe ihtiyacı vardır.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

Özellikle lise geçişi, birçok öğrenci için önemli ve özyeterlilik becerilerinin kazanıldığı bir dönemi temsil eder. Bir meslek seçmeye ve çalışma hayatına hazırlık, kendine özgü psikolojik, sosyal ve biyolojik rolünü öğrenerek buna uygun davranma, başkalarına ve topluma karşı ödevlerini kavrayacak bir vicdan duygusu geliştirme, sevmek, sevilme ve sevgisini başkaları ile paylaşmayı öğrenme, meslek edinme ve yüksek öğretim kurumlarına hazırlanmak vb. Lise ortamına uyum sağlamak, öğrencilerin sadece derslerle değil, aynı zamanda sosyal ilişkiler ve kişisel sorumluluklarla da başa çıkmalarını gerektirir.

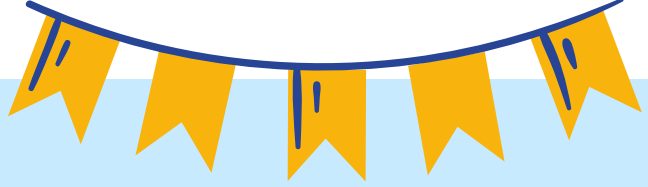
Okulun, bu uyum sürecini destekleyici tutum ve davranışları, öğrencilerin bu geçiş dönemini daha olumlu bir şekilde geçirmelerine yardımcı olabilir. Rehberlik ve destek hizmetleri, öğrencilerin duygusal ve akademik ihtiyaçlarını karşılamak için önemli bir rol oynar. Bu destekler sayesinde, öğrenciler kendilerini daha güvende hissederler ve okul yaşamına daha kolay uyum sağlarlar. Bu sebeple rehberlik birimi tarafından tanışma ve kaynaşma etkinlikleri, okul turu, öğretmenler ile tanışma gibi etkinlikler her yıl düzenlenmektedir.

Bu sürecin başarılı bir şekilde geçilebilmesi için okulun ve ailenin ortaklaşa çaba göstermesi önemlidir. Öğrencilere sağlanan doğru destek, onların bu süreçte başarılı olmalarını ve kendilerini iyi hissetmelerini sağlayacaktır.



PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Velilerimiz için oryantasyon sürecinde dikkate almaları gereken öneriler:

- **İyi Bir Başlangıç:** İlk günün öğrenciler için çok önemli olduğunu unutmayın. Öğrencinin okulun ilk gününde rahat ve huzurlu hissetmesi için gerekli hazırlıkları yapın.
- **Pozitif Bir Tutum:** Okula başlama heyecanını ve stresini paylaşırken olumlu ve destekleyici bir tutum sergileyin. Öğrencinin okul hakkındaki olumlu düşüncelerini destekleyin.
- **Okul Kuralları:** Okulun kuralları, politikaları ve eğitim programları hakkında bilgi sahibi olun. Bu bilgileri öğrencinizle paylaşarak okul yaşamını daha iyi anlamasına yardımcı olun.
- **Geri Bildirim:** Öğrencinizin okulda yaşadığı deneyimler hakkında düzenli olarak geri bildirim alın ve bu bilgileri öğretmenlerle paylaşarak olası sorunların çözülmesine yardımcı olun.
- **Sosyal Uyum:** Öğrencinizin sosyal ortama uyum sağlaması için sosyal etkinliklere ve kulüplere katılımını teşvik edin. Arkadaş edinme sürecinde destek olun.
- **Akademik Yardım:** Öğrencinizin derslerindeki ilerlemesini takip edin.
- **Rutin ve Düzen:** Evde düzenli bir çalışma ve dinlenme programı oluşturun. Bu, öğrencinizin okul yaşamına daha iyi uyum sağlamasına yardımcı olacaktır.
- **Motivasyon:** Öğrencinizin başarılarını ve çabalarını takdir edin. Motivasyonunu artıracak teşviklerde bulunun.
- **Açık İletişim:** Öğrencinizin yaşadığı stres ve endişeleri açık bir şekilde konuşabilmesi için güvenli bir ortam sağlayın. Duygusal destek sunarak endişelerini paylaşmasına olanak tanıyın.
- **Sabırlı Olun:** Uyum süreci zaman alabilir. Öğrencinizin bu süreci geçirmesi için sabırlı ve anlayışlı olun.
- **Profesyonel Destek:** Her öğrenci, okula başlama ve alışma sürecini kendi gelişim hızına göre yaşar. Uyum sorunu 1-2 hafta içinde çözülebildiği gibi 1 aya kadar da uzayabilir. Uyum süreci bir ay ve sonrasında devam ediyorsa, okulun rehberlik hizmetlerinden veya bir uzman psikologdan profesyonel destek alın.

PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu ve İlkokul 1. Sınıflar Psikolojik Danışmanı

Kübra ÖZYÜREK ÖRÜN

E-posta : kubra.orun@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 118

İlkokul Psikolojik Danışmanı

Lütfiye DEMİRDÖVEN

E-posta : lutfiye.demirdoven@tedizmir.k12.tr

Dahili No:139

Ortaokul 5. Sınıf Psikolojik Danışmanı

Buket BULUT

E-posta : buket.bulut@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 174

Ortaokul 6,7 ve 8. Sınıflar Psikolojik Danışmanı

Afra Su YORTAN

E-posta : afra.yortan@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 154

Lise Hazırlık, 9 ve 12. Sınıflar Psikolojik Danışmanı

Defne KARAHÜSEYİN

E-posta : defne.karahuseyin@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 113

K12 Rehberlik Koordinatörü, 10 ve 11. Sınıflar Psikolojik Danışmanı

Arzu HACIOĞLU

E-posta : arzu.hacioglu@tedizmir.k12.tr

Dahili No:155