




Rehberlik Gazetesi

Halitpaşa İlk ve Ortaokulu

EYLÜL 2021 SAYI :1



Açılmasını heyecanla beklediğimiz okullarımıza kavuştuk. Yeni eğitim öğretim yılını tüm öğrenci, öğretmen ve velilerimize hayırlı olsun. Sağlıkla ve yüz yüze tamamlayabileceğimiz bir yıl olması dileklerimizle tekrar hoş geldiniz...



Tüm dünyada etkileri süren covid-19 pandemisi her yaşta insanı psikolojik olarak da etkiliyor. Normalleşmeye çalıştığımız bu dönemde psikolojik sağlamlığımızı koruyabilmek, çocuklarımıza da bu konuda yardımcı olabilmek için bazı bilgiler sunuyoruz.

Okullarımızın bir birimi olan rehberlik servisini tanıyoruz. Devamı 2. sayfada



Bu sayıda:

Rehberlik Servisini Tanıyalım	2-3
Pandemi Sürecinde Psikolojik Sağlamlık	4-5
Meslekleri Tanıyalım: Gazetecilik	6-7
Okula Uyum	8-9
Okula Uyum "Ortaokullu Olmak"	10-11




Öğrencilerimizin yeni okul ya da sınıfına alışması, öğretmen ve arkadaşlarıyla tanışıp sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, okulu ve çevresini tanıyabilmesi kısaca okula uyum sağlayabilmesi için neler yapabiliriz? Yazımız 8. sayfada

REHBERLİK SERVİSİ


Bİ' MESLEK

Meslekleri tanıma köşemizde bu ayın mesleği "Gazetecilik". Sayfa 6'da

Bizi web'den ve sosyal medya hesaplarımızdan takip edebilirsiniz:

 @halitpasa_ilkortaokulu

<https://halitpasa.meb.k12.tr/>

 Yusufeli Halitpaşa



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİNİ TANIYALIM!

Rehberlik; bireyin kendini anlaması, tanınması, problemlerini çözmesi, gerçekçi kararlar alması, kapasitelerini geliştirmesi, yeteneklerini ve ilgilerini keşfetmesi, çevresine dengeli ve sağlıklı uyum sağlaması böylece kendini gerçekleştirme için yapılan profesyonel psikolojik yardım sürecidir. **Psikolojik Danışma;** bireyin problemini çözmesine yardımcı olacak uzman kişi yani psikolojik danışman tarafından sunulan profesyonel sistemli psikolojik yardım sürecidir.



Rehberlik Servisinin Amacı

Öğrencilerimizin gelişim süreci içinde karşılaştıkları güçlükleri problem haline dönüşmeden çözmelerine yardımcı olmak, kendini tanıyan, uyum ve iletişim becerisine sahip, çevresine duyarlı, mutlu, sağlıklı, yaratıcı bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunmak temel amacını gütmektedir.

Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman Ne Yapar?

Öğrencilerin kişilik özelliklerini, yeteneklerini, güçlendirilmesi gereken ve güçlü yönlerini tanıyarak, problem çözmelerinde ve sağlıklı bir psikolojik gelişim göstermelerinde yol gösterici olur. Bunu yaparken; öğrenciye öğüt vermez, yönlendirmez, öğrencinin kendi yolundan yürümeye devam etmesi ve kendi sorumluluğunu alabilmesi için destekleyici olur. Öğrencilerin, kendi yetenek ve ilgileri doğrultusunda bir meslek seçebilmeleri için gelecek planlaması yapmalarına yardımcı olur.

REHBER ÖĞRETMENDEN HANGİ KONULARDA DESTEK ALABİLİRİM?

- Çocukların eğitsel, meslekî ve kişisel/sosyal gelişimleri konusunda,
- Okula ve ortama uyum sağlamakta yaşanan zorluklar konusunda,
- Arkadaşlık ilişkilerinde problem yaşama konusunda,
- Çocukta özgüven eksikliği konusunda,
- Öfke kontrolü becerisi konusunda,
- Öğrencinin ilgi, yetenek, değer, çevre koşulları ve kişilik özelliklerini dikkate alarak yönlendirilmesi konusunda,
- İhtiyaçlar doğrultusunda, ailelere, öğrencilere, öğretmenlere ve idarecilere yönelik ilgili kurum ve kuruluşlarla iş birliği yaparak eğitim etkinlikleri gerçekleştirme konusunda,
- Aile rehberliği hizmetleri konusunda,
- Öğrencilerin stresle, kişisel sorunlarla ve travmatik yaşantılarla baş etme becerileri geliştirmelerine destek olma konusunda,
- Aile içinde çocukla yaşanan iletişimsel problemler konusunda,
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin eğitim ihtiyaçlarının karşılanması konusunda,
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler ve ailelerine yönelik eğitim hizmetlerinin yürütülmesi konusunda,

rehber öğretmenden yardım alabilirsiniz.

Rehberlik öğretmeni başvurunuzun durumuna göre sınıf öğretmeni, ebeveynler, çocuk, arkadaşları gibi eğitimin içindeki diğer kişilerle görüşebilir. Psikolojik danışma veya grup rehberliği süreci başlatabilir. Ayrıca okul rehberlik birimi tarafından gerçekleştirilen ebeveyn eğitimleri çocuklarınızı daha yakından tanımak ve yardımcı olmak için önemli fırsatlardır.



REHBERLİK İLE İLGİLİ YANLIŞ BİLİNENLER!

- Bireyin yerine karar vermez.

Rehberlik öğrenci yerine karar vermek değildir. Öğrencinin kendi ilgi, yetenek ve kişilik özelliklerinin farkına varmasını sağlayarak doğru karar vermesine yardımcı olmaktadır.

- Sadece problemlili öğrenciler için değildir.

Rehberlik servisinden sadece problemlili öğrenciler yararlanmaz. Tüm öğrenciler rehberlik servisinden destek alabilir.

- Bireyin problemini çözmez.

Rehberlik servisi öğrenci yerine onun problemini çözmez. Öğrencinin problem çözme becerisini geliştirmeye çalışır ve alternatif çözüm yollarını bulmasına yardımcı olur.

- Disiplini sağlama yeri değildir.

Rehberlik servisinin disiplini sağlama gibi bir görevi yoktur. Öğrencileri yargılama ve cezalandırma yeri değildir.

- Rehber öğretmenin elinde sihirli bir değnek yoktur.

Kişi kendi problemlerini çözebilecek düzeyde ve kapasitededir. Ancak problemlerin çözümünde destek alması gerekebilir. Rehber öğretmen problemlerin çözüm sürecine destek olur.

UNUTMAYIN! REHBERLİK SERVİSİNE BAŞVURMAK İÇİN MUTLAKA BİR SORUNUNUZ OLMASINA GEREK YOKTUR.

SALGIN HASTALIK DÖNEMİNDE TOPARLANMANIZA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu yüzden, koronavirüs riskinin üzerinizdeki olumsuz etkilerini azaltmak için psikolojik sağlamlığınızı artırmak oldukça önemlidir. Aşağıda, koronavirüs riski sürecinde psikolojik sağlamlığınızı artırmanıza yardımcı olabilecek öneriler sunulmaktadır. Bu önerilerin bazıları size garip ve gereksiz gelebilir ya da hoşunuza gitmeyebilir. Yine de bu öneriler, yaşadığınız stres ve kaygının üstesinden gelmenizde size yardımcı olabilir.



1. Koronavirüs ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.

Bir salgın hastalık riski altında stres ve kaygınızı sağlıklı bir şekilde yönetmenin en iyi yolu doğru ve gerçekçi bilgi edinmektir. Bu nedenle koronavirüs (COVID-19) ile ilgili olarak uzman kişilerden ya da yetkili kurumlardan gelen doğru bilgilere göre hareket edin.

2. Koronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.

Yetkili kişi ve kurumların koronavirüs riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri öğrendikten sonra size yönelik uyarı ve önerilere titizlikle uyun.

3. Sağlığınızı önemseyin.

Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin, bol su için. Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse ev içinde spor ya da egzersiz yapın, düzenli olarak duş alın. Ayrıca, normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler ve yoğun şeker katkılı besinler tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır. Unutmayın ki, fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur.

4. Günlük aktivitelerinizi sürdürün.

Mümkün olduğunca günlük rutininizi ev içinde sürdürün. Uyku ve yemek saatlerinizin değişmemesine özen gösterin. Gün içinde dinlenme, egzersiz ve boş zaman etkinliklerine yer verin.

5. Kendiniz için günlük amaçlar belirleyin.

Kendiniz için gün içinde evde yapabileceğiniz en az bir amaç belirleyin ya da bir "yapılacaklar listesi" hazırlayın. Uzun zamandır istediğiniz bir kitabı okumak, ertelediğiniz işlerinizi tamamlamak, sevdiğiniz için özel bir yemek hazırlamak, hobilerinizle ilgilenmek gibi kendinize özgü çok çeşitli amaçlar oluşturabilirsiniz.

6. Fiziksel aktivite ve canlılığınızı koruyun.

Aşırı düzeyde TV izlemek, uzun saatler boyunca bilgisayar oyunları oynamak ya da uzun süre sosyal medyada takılmak bir süre sonra fiziksel ve ruhsal olarak sizi yorar ve enerjinizi düşürür. Diğer yandan, gün içinde sizi aktif ve canlı kılabilecek etkinlikler sayesinde moraliniz düzeldi, enerjiniz ve yaratıcılığınız artar, kendinizi zinde ve mutlu hissedersiniz. İnternet üzerinden pilates, jimnastik gibi farklı alanlara özgü çok çeşitli egzersizler, kültürel hareketleri ya da çeşitli sportif etkinlikleri öğrenebilir ve evde kolaylıkla yapabilirsiniz. Yine çeşitli nefes ya da gevşeme egzersizleri ile kaygınızı azaltma ve sükûnetinizi korumaya yardımcı olacak teknikler uygulayabilirsiniz.

7. Arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla iletişim kurmaya devam edin.

Fiziksel temastan kaçınmanız gerektiğinden ve sosyal izolasyon altında olduğunuzdan arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla yüz yüze görüşmemek sıkıntı verici olabilir. Ancak telefon, sosyal medya ya da internet uygulamaları ile sevdiğiniz, değer verdiğiniz, güvendiğiniz ve birbirinize her zaman destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak iletişim kurmaya devam edin.

8. Duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.

Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz diğer insanlara yaşadıklarınızı anlatın. Yaşadıklarınız hakkında konuşurken, olaylarla birlikte, izlenimlerinizden, düşüncelerinizden ve duygularınızdan da bahsedin. Salgın hastalık sürecince oldukça stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun duygusal tepkileriniz olabilir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı bastırmayın, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yasanız da bunların üstesinden gelebilir ve çözüm bulabilirsiniz.

9. Medyayı sağlıklı kullanın.

Medya ya da sosyal medya üzerinden dünyada ve ülkemizde koronavirüs salgını ile ilgili ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak, koronavirüs salgını ile ilgili haberleri 7/24 aralıksız ve aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemekten kaçının. Koronavirüs sürecine ait görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak, kendinizi olduğundan daha fazla tehlikeye ya da tehdit altında hissetmenize, panik olmanıza ve stres tepkilerinizin artmasına neden olabilir. Gün içinde kendinize belirli zaman aralıkları belirleyin ve koronavirüs ile ilgili haberleri sadece bu zaman aralıklarında takip edin.

10. Düşüncelerinizi gözden geçirin.

Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçenleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin. Örneğin, ben her koşulda değerliyim ve seviyorum, güvendeyim, çevremde bana yardımcı olacak insanlar var, güçlüyüm ve olası risklerden korunmak için yapabileceğim var, uyarılar ve öneriler doğrultusunda gerekli önlemleri aldığım olası riskleri azaltabilirim gibi.

11. Uzmana başvurun.

Buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, yaşadığınız psikolojik travma ile basa çıkmadığınızı düşünüyorsanız, daha detaylı bilgi için okulunuzun rehberlik ve psikolojik danışma servisi, bölgenizdeki rehberlik ve araştırma merkezi veya bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşebilirsiniz.

Sevgili öğrenciler, salgın hastalık sürecinde bazı yoğun duygular yaşıyor olabiliriz. Yaşadığımız duyguları ifade etmek kendimizi güvende ve mutlu hissetmemize yardımcı olur. Zaman zamansa bunları ifade etmekte zorlanıyor olabiliriz. Bu nedenle sizler için ailenizle birlikte yapabileceğiniz etkinlik önerilerimiz var. Etkinlikleri denemeni ve deneyimlerini bizimle paylaşmanı isteriz. İyi eğlenceler...

Aile Günlükleri



Günlükler, duygularımızın ve düşüncelerimizin ifadesi için güzel bir fırsat yaratır. Aile günlükleri, ailenin her üyesine bir bölümün ayrıldığı, ortaklaşa kullanılan bir günlüktür.

Bu günlükte:

- Birbirinize sorular sorabilirsiniz.
- Diğerlerinin tamamlayacağı yarım öyküler yazarak kendi öykünüzü oluşturabilirsiniz.
- Birbiriniz için komik ve eğlenceli resimler çizebilir; birbirinize sürpriz notlar bırakabilirsiniz.
- Karşınızdakinin takdir ettiğiniz bir davranışını yazabilirsiniz.

Etkileşim Tombalası

Aşağıda örnekleri bulunan kalp, yıldız, çiçek, güneş ve kalkan resimleri bir kağıda ikişer tane olacak şekilde çizilir. Daha sonra, çizilen resimler tek tek kesilir ve bir torbanın içine atılır. Bütün aile üyeleri sırasıyla, gözlerini kapatarak bir resim çeker. Resmi çeken kişi, o resme ait görevi yerine getirmelidir.



Ailenin bir üyesini seç ve o kişinin en sevdiğin özelliğini söyle.



Seni kahkahaya boğan bir anını anlat.



Yaparken endişe duyduğun fakat başarıyla tamamladığın bir şeyi hatırla.



Bir daha asla yapmam dediğin bir anı anlat.



Çok iyi yaptığın bir şey söyle.



REHBERLİK SERVİSİ

Bir Meslek

GAZETECİLİK



Gazetecilik Mesleği Nedir?

Gazetecilik; yaşanan bir olayı ya da merak edilen bir konuyu araştırıp, objektif bir şekilde kitlelere ulaştıran mesleğe verilen addır. Basın sektöründe çalışırlar.

Gazeteci Olmak İçin Hangi Eğitimi Almak Gerekir?

Gazetecilik, sözel kategoride yer alan 4 yıllık lisans bölümdür. Gazeteci olmak için üniversitelerin dört yıllık eğitim veren Gazetecilik Bölümünden lisans derecesi ile mezun olmak gerekmektedir. Sosyal ya da Siyasal Bilimler alanında diplomaya sahip olup mesleğe yönelik kabiliyeti bulunan kişiler de gazetecilik yapabilmektedir.

Gazeteci Ne İş Yapar? Görev ve Sorumlulukları Nelerdir?

Gazeteciler gazeteler, televizyon ve radyo da dahil olmak üzere her türlü medya için haberleri araştırır ve raporlar. Haber öyküleri için araştırma yapma ve önemli kaynaklarla röportaj yapma becerisine sahip olmalıdırlar. İş, bilgilendirici hikayeler oluşturmak ve son teslim tarihlerini karşılamak için editörler ve fotoğrafçılar da dahil olmak üzere bir yayın ekibi ile yakın çalışmayı içerir. Gazetecilik, uzmanlık sahasına göre, adliye, kültür-sanat, magazin, spor gibi branşlara ayrılmakla birlikte tüm alanlarla ilgili haber kaleme alan gazeteciler de bulunmaktadır. Meslek profesyonellerinin genel görev tanımı şu başlıklar altında toplanabilir;

- Basın bültenlerini okumak ve önem arz eden toplantılara katılmak,
- Haber ajansı akışlarını anlık olarak okumak,
- Önemli haberleri ortaya çıkarmak için araştırma yapmak, veri toplamak, doğrulamak ve yorumlamak,
- Mahkeme duruşması, futbol maçı, meclis toplantıları gibi toplumun genelini ilgilendiren olayların gerçekleştiği mekanlarda bulunarak gelişmeleri takip etmek,
- Teknik ekipman kullanarak röportaj kaydı almak,
- Haber masasındaki telefonlara cevap vermek,
- Son dakika gelişmelerini takip etmek,
- Gelecekteki araştırmalarda kullanılmak üzere kaynak kişi ve kurumların irtibat bilgilerini kayıt altına almak,
- Haber akışını sürdürmek için birçok toplumsal ve mesleki grupla iletişim halinde olmak,
- Foto muhabiri, editör ve diğer meslek profesyonelleriyle işbirliği içerisinde çalışmak,
- Mesleğin ahlaki kurallarına uymak
- Son teslim tarihlerine riayet etmek

Gazetecide Olması Gereken Özellikler

Güncel gelişmelere yönelik ilgisi bulunması beklenen gazetecinin nitelikleri şunlardır;

- Karmaşık meseleleri hızlı bir şekilde kavrayabilme ve bunları basit, özlü bir dille açıklayabilmek,
- İyi bir gözlem ve analiz yapma kabiliyeti sergilemek,
- Mükemmel sözlü ve yazılı iletişim becerisine sahip olmak,
- Yoğun stres altında çalışabilmek,
- Değişken saat dilimleri içerisinde uzun süreler çalışabilmek,

Gazetecilik Bölümü Mezunu İş Olanakları Nelerdir?

Gazeteciler genellikle televizyon veya radyo istasyonu, gazete veya web sitesi gibi belirli bir medya kuruluşu için çalışırlar. Bununla birlikte, haber odaları, radyo ve televizyon istasyonları, web siteleri ve mobil cihazlar da dahil olmak üzere birden fazla platformda içerik yayınlamayı tercih edenleri de vardır.

Muhabir

Muhabirler ve muhabirler yerel, ulusal ve uluslararası olay ve haberler hakkında halkı bilgilendirir. Genellikle gazeteler, dergiler, web siteleri, televizyon, radyo ve internet haber sitelerinde çalışırlar.

Haber Analisti

Yayın haberleri analistleri, tartışılan haberlerin analizini sağlamak için genellikle sözleşmeye dayalı olarak işe alınır. Araştırmacı gazetecilik, bazı yayın haber analistleri hava raporları sunsa da, yayın meteorologları bir tür atmosfer bilimcisidir.

Kaynak: <https://www.kariyer.net/bolumler/gazetecilik/nedir>



““YAPABİLİRİM “
dediğin anda 100 milyar sinir hücren senin için hedefe odaklanmaya başlar.”

OKULA UYUM

Her çocuğun okulun ilk günü yaşadığı deneyim birbirinden farklıdır. Bazı öğrenciler okula kolaylıkla adapte olurken bazı öğrenciler için okula başlamak daha çok “aileden ayrılmak” anlamına geldiği için kaygı yaratabilir. Özellikle birinci sınıf öğrencilerinin okulun ilk günü yaşayabileceği en önemli kaygı; sürekli okulda kalacağı, eve dönmeyeceği ya da gününün tamamını okulda geçireceği ile ilgilidir.

Siz velilerimizin de çocuğunuzu öğretmenine teslim ettikten sonra onu merak etmeniz doğaldır. Ancak bu meraktan dolayı “Acaba neler yapıyor?” diye bakmak istemeniz, yaşadığınız endişenin ve heyecanın çocuğunuza yansımalarına neden olur ve ona kaygılanmakta haklı olduğu mesajını verir. Çocuk bu duygularınızı hissederek ve daha önce bilmediği bir ortam olduğu için okula karşı kaygı oluşturabilir. Sizin onu merak etmenizden kaynaklı kaygınız ve endişenizi çocuk okula karşı algılar ve okulda kendisinin de rahat edemeyeceğini, güvenemeyeceğini ve en önemlisi okul saatlerini tam olarak algılayamadığı için ailesinin onu bıraktığı düşüncesine kapılabilir. Bu durumlar çocukta kaygının artmasına sebep olabilir. Dolaylı olarak çocukta okula karşı korku, fobi oluşabilir.



Okul fobisi çocuğun yoğun endişe ve kaygı nedeniyle okula gitmek istememe durumudur. Okul saat geldiğinde ağlama, küsme, inatlaşma, saldırganlık, öfke davranışlarının yanı sıra mide bulantısı, kusma, karın ve baş ağrısı gibi davranışlarda bulunabilirler.

Uzaktan eğitimden çıkıp yüz yüze başladığımız bu dönemde sadece 1. sınıf değil, tüm sınıf düzeylerindeki çocuklarımız okula alışmakta zorlanabilirler. Ara verilen sürede çocuklar okul ile aralarındaki bağın azaldığını hissetmiş olabilirler. Ve okula yeni başlamış gibi hissedebilirler. Okula gelmek istemeyebilirler. Okula gelmemek için bahaneler üretebilir ve sizin bahaneleri kabul edip okula göndermemenizi isteyebilirler. Çocuğun okula uyumunu sağlayabilmek için bahanelerini gerçekçi bir şekilde değerlendirmeniz gerekmektedir.

Çocuğunuzun okula uyumunu kolaylaştırmak için yapabileceklerinizi şöyle sıralayabiliriz:

- Yeni okula başlayan çocuklarda okul korkusu genellikle okul kavramının tam oturmamasından kaynaklanmaktadır. Okul konusundaki belirsizlikleri ve sorunları sizinle paylaşması için ona yardımcı olunuz. Öğrencinin okulla ilgili kaygısını çözmesine fırsat verilmeli, daha sonra öğretmeniyle işbirliği yapılmalıdır.
- Çocuğunuz okuldan ne kadar korkarsa korksun sorunun tek çözümü okula gitmeye devam etmesidir. Anne baba olarak çocuğu korktuğu bir şeyi yapmaya zorlamak zor olabilir. Ama onu okula göndermelisiniz. Çocuğun evde geçirdiği süre uzadıkça okula dönmesi de o kadar zorlaşır.
- Okula gitmemek için yarattığı bahaneleri yadırgamadan dinleyin, kaygılarını paylaşın ve anlayışlı olun. Çocuğu mutlu edecek ve onurlandıracak ödüllerle teşvik edebilirsiniz.
- Sakin kalmaya çalışın. Kaygı özellikle ebeveyne çocuk arasında bulaşıcıdır. Çocuk kaygı duyduğu canı sıkıldığı her durumda ne kadar endişelendiğinizi anlamak için size bakacak ve endişeli olduğunu gördüğünde bu kendi korkularının yerinde olduğunu doğrulayacaktır.
- Eve geldiğinde okulda yaşadıklarıyla ilgili onunla konuşunuz. Her okul dönüşü eğer isterse olan biten her şeyi size anlatmasına izin veriniz. Bu çocuğunuzun okul yaşamına duyduğu ilgiyi pekiştirmek için en iyi yoldur ve okula karşı duyması gereken hevesin, öğrenme isteğinin gelişmesine yardımcı olur.
- Okula başlamak çocuğunuzun ve sizin yaşamınızda yeni bir düzen demektir. Sabahları okula gitmeden önce birlikte kahvaltı etmeye onu okula uğurlamaya dikkat ediniz. Uyku ve beslenme saatlerini düzene sokulmalıdır.
- Çocuğunuza karşı açık olunuz, okul ve öğretmenleriyle ilgili doğru olmayan abartılı şeyler anlatmayınız.

Kaynak: Okula Uyum Broşürü, Ziya Gökalp İlkokulu
Şimdi Okul Zamanı, Rehberlikservisi.net



ETKİNLİK: DUYGU GÖKKUŞAĞI !

Çocuklar okulda her gün çok sayıda duyguyu deneyimler. Neler yaşadıklarını evde anlatmak, özellikle de duygularını sözcüklerle ifade etmekte zorlanan küçük yaştaki çocuklar için her zaman o kadar kolay olmayabilir. Böyle durumlarda güçlü ve doğrudan bir dil kullanarak onlara yardımcı olabilirsiniz: Renklerin Dili. Çocuğunuzdan gününün nasıl geçtiğini anlatan bir renk seçmesini isteyin. Pastel boyalar kullanabilir, renkleri birbirine karıştırabilirsiniz. Elbette siz de bu oyuna katılmalı, gününüzü temsil eden bir renk seçmeli ve neden bu rengi seçtiğinizi anlatmalısınız. Böylece hem size ve çocuğunuza iyi gelen, hoş ve eğlenceli bir oyun alışkanlığı geliştirmiş olursunuz hem de çocuğunuzun geçirdiği günü size de anlatmasını sağlayarak onun gününü birlikte değerlendirebilir, onunla olan iletişiminizi güçlendirebilirsiniz.

Dilerseniz aşağıdaki boşluğa kendi gökkuşağınızı çizebilirsiniz :)

OKULA UYUM: “ORTAOKULLU OLMAK”

Sevgili Veliler,

Bildiğiniz üzere çocuğunuz yeni bir öğretim kademesine, ortaokula başlamaktadır. Bu hem sizin hem de çocuğunuz için heyecan verici bir deneyimdir. Her yeni başlangıç gibi bu da sevincin yanı sıra tedirginlik yaratabilir. Çocuklarımızın okula uyumu ailelerin iş birliği yapması ile mümkündür. Sizlerin içinde yer almadığınız bir uyum sürecinin başarılı olmayacağı açıktır. Bu düşünceden hareketle, çocuğunuzun okula uyumunu kolaylaştırmak ve bu aşamayı daha rahat geçirmeniz için bu sayfada sizlere bazı bilgiler sunulmaktadır. Çocuğunuzun iyi bir eğitim - öğretim yılı geçirmesi dileğiyle hoş geldiniz.

Çocuğumuzu Tanıyalım

Çocuğunuz yaşı itibarıyla zihinsel, duygusal, sosyal ve davranışsal açılardan bir geçiş aşamasındadır. Bu dönem, ne tam bir ergenlik, ne de yeni bir eğitim kademesi olarak ortaokulun getirdikleri açısından çocukluk dönemidir. Ergenlik öncesi dönemi yaşayan çocuğunuz, hâlâ çocukluk özelliklerini ağırlıklı olarak sergiliyor olabilir. Örneğin; ortaokulda ders kapsamı genişlemiş ve çocuğunuzdan bu derslerde başarılı olması beklenirken, o ilkokuldaki gibi oyuna her şeyden daha çok zaman ayırma eğiliminde olabilir. Bazı çocuklar, ortaokul öğrencisi gibi daha fazla sorumluluk alabilirken, bazı çocuklar ilkokul öğrencisi gibi oyun ve eğlenceye daha fazla zaman ayırmak isteyebilir. Her çocuğun birbirinden farklı ve farklılıklarıyla özel olduğunu unutmayınız.

Unutmayınız;

Bir “ortaokullu olmak”, çocuğunuzun “artık bir çocuk olmadığı ve büyümesi gerektiği” anlamına gelmez. Bu cümleleri sürekli olarak tekrarlamayınız! Bir kimlik arayışı sürecinin başlayacağı ergenlik dönemi öncesinde çocuğunuz sizin bu beklentiniz karşısında bocalama yaşayabilir. Gelişim, uzun süreli ve aşamalı bir yolculuktur. Her çocuk, kendine özel yanlarıyla kendi hızında büyür. Çocuğunuzun kendi gelişim hızında ilerlemesine destek olunuz!

UYUM NEDİR?

Uyum, bireyin sahip oldukları özelliklerle, kendi benliği ve içinde bulunduğu çevresi arasında dengeli bir ilişki kurmasına denir.

Yani insanın kendisi ve çevresi ile barışık olması, sağlıklı ilişkiler kurup devam ettirebilmesidir.



Fiziksel Değişimler

- ★ Fiziksel olarak boy ve ağırlıktaki, küçük kas gelişimindeki artmalara paralel olarak el becerilerinde de artış gözlenir. Örneğin; çocuklar daha karmaşık ve ayrıntılı resimler yapabilirler. Bunun yanı sıra, beden gelişiminde kız ve erkek çocuklar arasında farklılıklar olabilir. Çocuğunuzun ve arkadaşlarındaki değişimi gözlemlerken, kız çocuklarının erkek çocuklarına göre beden gelişimlerinin daha hızlı olabileceğini de unutmayınız.

Bilişsel Değişimler

- ★ Mantıklı ve soyut düşünme yeteneğinde ilerleme gözlenir; ancak soyut dönemin yeni başladığı göz önünde tutulduğunda, somut düşünmenin devam ettiği de görülür. Bu nedenle örneğin; çocuğunuz matematiği kavramada ilerleme gösterirken deyimleri anlamakta güçlük yaşayabilir. Çocuğunuzdan derslerinde beklediğiniz performansta bu gelişimin zaman alabileceğini de göz önünde bulundurunuz.
- ★ Zaman ve yer kavramları gelişmiş olduğundan çocuklarda planlama becerisi de gelişir. Tam anlamıyla olmasa da kendi kendilerine öğrenme ve çalışma becerilerinde ilerleme gözlenir. Bu ilerlemeyi desteklemek için çocuğunuzun kendi planları doğrultusunda çalışmasına olanak tanıyınız. Verimli ders çalışma konusunda bilgi alabilmesi ve etkili planlama yapabilmesi için çocuğunuzun rehber öğretmenine (okul psikolojik danışmanı) yönlendirebilirsiniz.



Sosyal ve Duygusal Değişimler

- ★ Çocuğunuzun ilgi alanları artmakta ve çeşitlenmektedir. Onun gelişimini desteklemek için okulun ve bulunduğunuz çevrenin sosyal, kültürel ve sportif faaliyet olanaklarını araştırınız ve ilgileri doğrultusunda bu olanaklardan yararlanmasını sağlayınız. Örneğin; çocuğunuzun tiyatroya ilgisini fark ettiniz ve o yıl okulda da bir tiyatro kulübü kuruluyor. Çocuğunuzun bu kulüpte yer almasını destekleyebilirsiniz. Benzer şekilde, ona seçmeli dersleri kendi ilgi ve yetenekleri doğrultusunda seçmesi imkânı sununuz. Seçmeli dersler, çocuğunuzun özellikle sosyal gelişimi açısından önemli birer fırsat olabilir. Örneğin; çocuğunuzun tiyatroya ilgisi, aldığı drama dersiyle güçlenebilir.
- ★ Sevilmek, özellikle büyükleri tarafından beğenilmek, başarılı olmak, kendini güvende hissetmek ve yeni deneyimler yaşamak ihtiyaçları ön plandadır. Çocuğunuza onu olduğu gibi kabul ettiğinizi ve bu süreçte yanında olduğunuzu hissettiriniz.
Örneğin; komşunuzun, akrabanızın çocuğunuzun, arkadaşlarının ya da kardeşinin belirli konularda ondan daha başarılı olduğu şeklinde kıyaslamalar yapmayınız. Yeni deneyimler yaşamaları için çocuğunuzun müze, hayvanat bahçesi, spor müsabakaları, çocuk tiyatroları vb. etkinliklere götürebilir ya da bu etkinlikler içerisinde aktif bir şekilde yer alması konusunda destekleyebilirsiniz.
- ★ Başkalarıyla fikir alış-verişi ve tartışma yeteneği gelişmeye başlar. Çocuğunuzun dinleyiniz ve kendi görüşlerini ifade etmesine izin veriniz. Doğrusunu bildiğiniz durumlarda dahi onun kendi düşüncelerini ve duygularını söylemesine olanak tanıyınız.
- ★ Grup tarafından kabul edilme ve grup çalışmalarına uyma ihtiyacıyla birlikte, arkadaşlık ilişkilerinde de gelişmeler gözlenir. Çocuğunuzun sosyal ortamlarda bulunmasını, ilgi ve yeteneklerini sergileyebileceği gruplar içerisinde yer almasını da destekleyiniz. Çocuğunuz, zaman zaman grup çalışmaları ya da ödevleri için arkadaşlarıyla buluşmak isteyebilir. Daha rahat ve güven duygusuyla onu destekleyebilmek için, arkadaşlarının aileleriyle tanışabilir ya da arkadaşlarını eve davet edebilirsiniz. Grup oyunları oynayabilmeleri için çeşitli zekâ geliştirici oyunlar satın alabilir ve arkadaşlarıyla oyun oynayabilecekleri ortamlar oluşturabilirsiniz. Çocuğunuz doğum gününde arkadaşlarını eve davet edebilir ya da arkadaşlarının doğum günlerine gitmesi için çocuğunuza izin verebilirsiniz.
- ★ Evde, okulda ya da sosyal ortamlarda kurallara uyma ve gerektiğinde duygularına hâkim olma davranışları gelişir. Çocuğunuza bir yetişkin gibi ama çocuk olduğunu da unutmadan ev-okul kurallarını ve toplumsal kuralları anlatmak için zaman ayırınız. Örneğin; okulda ders ortamında eğlenceli vakit geçirme ihtiyacı duyduğunda, evde ders çalışması gerekirken televizyon izlemek istediğinde çocuğunuza bunları ertelemeyi öğretiniz.



Halitpaşa İlk ve Ortaokulu

Vizyonumuz: Öğrenmenin temel ihtiyaç hissedildiği, hem öğrenenlerin hem de öğretmenlerin birbirinin gelişimine yardımcı olduğu, herkesin yaptığından emin olduğu, sürekli öğrenen ve gelişen , sevgi ve kardeşliğin hakim olduğu, erdemli, hayatta ayakları üstünde durabilen 21.yüzyıl insanını yetiştirmek. □

Misyonumuz: Evrensel nitelikte bilgi ve teknoloji üreten, araştırmacı, katılımcı, paylaşımcı, özgün ve estetik değerlere sahip, çağdaş bir eğitim ve bilimsel kültürü oluşturmak ve özgüveni tam ,toplumsal değerlere saygılı bireyler yetiştirmektir.

Rehberlik Servisi

Hacer AKYÜREK Halitpaşa Ortaokulu Psikolojik Danışmanı

Esra AYDIN Halitpaşa İlkokulu Psikolojik Danışmanı