

# REHBERLİK BÜLTENİ

SAYI 1

 **OKULLAR AÇILYOOOR!**



Uzun bir yaz tatili sürecini geride bıraktık ve okulumuza geri döndüğümüz bu günlerde hepimizi yeni bir başlangıcın heyecanı sarmakta. Her eğitim ve öğretim yılının başlangıcı heyecanlar ve aynı zamanda farklı kaygıları da beraberinde getirir. Özellikle uzun bir tatil süreci sonrası okula geri dönüş uyum sağlama sürecinde bazı zorlanmaların yaşanmasına sebep olabilir. Bu zorlanmalar yalnızca okula yeni başlayan çocuklarda değil tüm öğrencilerde görülebilir. Çünkü tatilin kendi içinde var olan düzeninden çıkıp bir anda tekrardan okul sürecine uyum sağlamak çocuklarımız için zorlayıcı olabilir. Bu süreçte onların duygularını anlamamız ve destek olmamız uyum sürecini kolaylaştıran en önemli etkidir.

## HAZIRLIK SÜRECİ

Okula ilk defa başlama, yeni bir sınıfa geçme veya yeni bir okula başlama gibi herhangi bir yeni tecrübeyi deneyimlerken çocuklara uyum sağlamları için zaman tanımalıyız. Onlara herkesin uyum sürecinde biraz heyecan duyabileceğini ve kısa sürede günlük rutinlerine alışacaklarını hatırlatabilirsiniz. Okula geri dönmenin olumlu yanlarına odaklanabilir; eski arkadaşlarıyla vakit geçirmek, yeni sınıf arkadaşlarıyla tanışmak, yeni okul malzemeleri ve okul formasını almak, spor ve diğer etkinliklere katılmak gibi konularda onları motive edebilirsiniz.

Değişikliği daha kolay hale getirmek için kendi programınızı çocuğunuzun okuldan dönüş zamanına göre ayarlayabilir eğer bu mümkün değil ise özellikle ilk haftalarda çocuğunuzla beraber zaman geçirebileceğiniz akşamlar düzenleyebilirsiniz. Böylelikle süreçte nasıl ilerlediğinizi daha iyi takip edebilirsiniz.

Çocuklarla okula geri dönmeyle ilgili endişelerini konuşabilir ve desteğe ihtiyaç duymanız durumunda rehberlik birimimizden destek alabilirsiniz.

*Çocukların okula dönüşteki kaygılarından bazıları bunlar olabilir:*

- Yeni arkadaşlar edinme
- Eski arkadaşlarla tekrardan sosyalleşme
- Ev ödevleri ve sorumluluklar
- Okulun fiziksel yapısını öğrenme
- Yeni yetişkinlerle iletişim kurma

# RUTİN OLUŞTURMA SÜRECİ

Okula geri dönme kaygılarını hafifletmek için, rutinleri evde oluşturmaya başlamak hazırlık sürecini olumlu etkileyecektir. Ayrıca çocuğunuzun;

- Yeterince uyumasını sağlamak (saat 21:00'den önce uygun bir yatma saati belirlemek)
- Eğer evde kahvaltı yapıyor ise sağlıklı bir kahvaltı yapmasını sağlamak
- Bilmesi gereken bilgileri önceden paylaşmak ve sohbetlerde ara hatırlatmalar yapmak; öğretmeninin ve arkadaşlarının adı, sınıfı, servis numarası vb. (küçük yaş grupları için)
- Takvim veya kişisel ajanda kullanarak sınav tarihleri ve ders programlarını beraber gözden geçirmek (büyük yaş grupları için)
- Okul çantasını ve formasını bir gece önceden hazırlamak gibi hazırlıklar geçiş sürecini hızlandırarak okula uyum sürecini kolaylaştıracaktır.



Birçok yeni bir durumda olduğu gibi çocukların okula başlarken de kaygılı olmaları normaldir. Bazı çocuklar okula uyum sürecinde baş ağrısı, mide ağrısı vb. gerçek fiziksel semptomlar geliştirebilir ancak bu semptomlar bir müddet sonra azalıp geçecektir.

## OKUL SONRASI NE YAPMALI?



-Eve geldikten sonra çocuğunuzun ılık bir duş alması hem bedensel hem de ruhsal olarak onu rahatlatacaktır.

-Akşam yemeği öncesinde varsa ev ödevlerini yapması için çocuğunuzun teşvik edip hatırlatmalar yapmak sorumluluk bilinci geliştirmesine ve rutin oluşturmaya yardımcı olur.

-Aile bireyleriyle yenen bir akşam yemeği, tüm aile bireylerinin günlerinin nasıl geçtiğiyle ilgili de sohbet etmelerine olanak tanır. Böylece çocuğunuz kendisi okuldayken sizin de hayatınızda neler olup bittiğiyle ilgili bilgi sahibi olur.

-Akşam yemeğinden sonra uyku saatine kadar olan süre içerisinde sohbetinize devam edebilir, aile oyunları oynayabilir, sinema geceleri gerçekleştirebilirsiniz. Çocuğunuzla geçirdiğiniz zamanın kaliteli olması, miktarından çok daha fazla önem taşır.

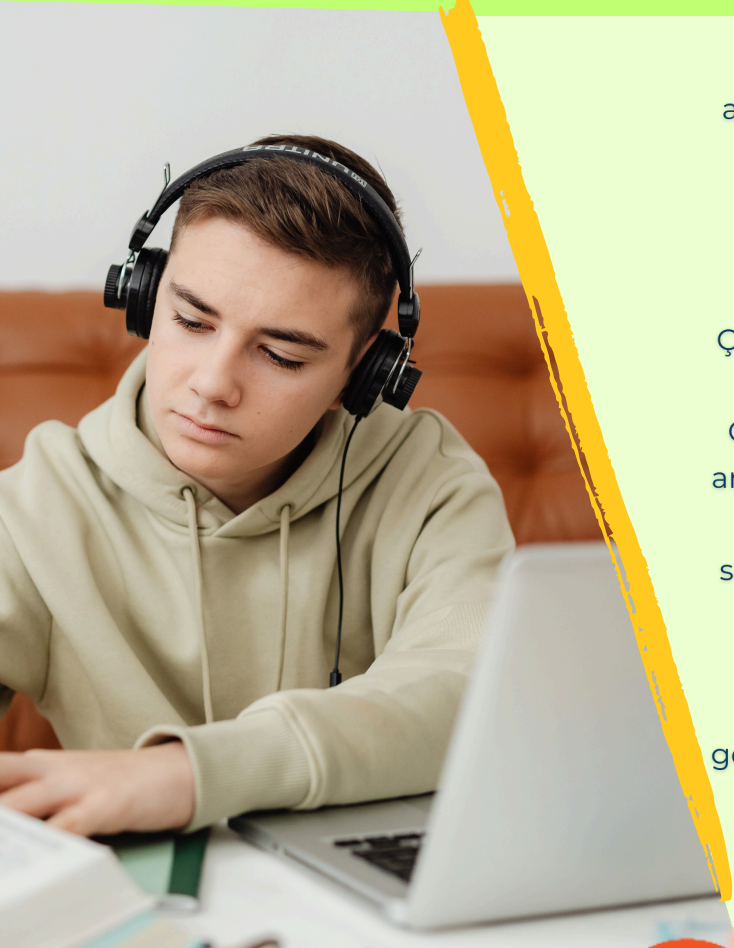
-Uyku saatinde çocuğunuzun yaşına göre bir uyku rutini oluşturabilirsiniz (örneğin; küçük yaş gruplarında uyku öncesi bir hikâye okumak gibi.)

# EV ÖDEVLERİ İÇİN ÖNEMLİ İPUÇLARI

Çocukların sosyal gelişimlerinin dışında; okuldan verilen ev ödevleri, sorumluluk duygusu gelişimi ve akademik başarı açısından önemli bir role sahiptir. Çocukların ödevlerini yönetmelerine yardımcı olmak için aşağıdaki ipuçlarını takip edebilirsiniz:



- Çocukların, ödevlerini yapmaları için dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak, sessiz bir yerleri olduğundan emin olmalısınız.
- Çocukların sosyal medyayı sınırlı kullanmalarını sağlamalı, ödev yaparken televizyon ve telefon kullanımını kısıtlamalısınız.
- Çocuklarınızın ödevlerini veya projelerini kendileri yapmalarına izin vermelisiniz. Yardım etmek veya soruları yanıtlamak için orada bulunmalı ancak ödevleri veya projeleri kendiniz yapmamalısınız.
- Çocuğunuzun ödev yapma süresini gözlemlemeli; çok fazla veya çok az zaman harcanması durumunda öğretmenleriyle konuşmayı düşünebilirsiniz.



Çocuğunuzun erken dönemden itibaren iyi çalışma alışkanlıkları geliştirmeleri için teşvik edebilir; not almayı, ödevleri yapmayı ve ödevleri zamanında teslim etmeyi içeren iyi alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuzun mutlu ve başarılı bir okul yılı geçirmesi için bu ipuçlarını takip ederek ona destek olabilirsiniz.

Çocuğunuzun duygularını ve endişelerini dinlemek, onu anladığınızı hissettirmek ona bu süreçte güven verecektir.

Çocuğunuzun uyum sürecinin normalden daha uzun sürdüğünü düşünüyorsanız rehberlik birimimizle irtibata geçerek destek alabilirsiniz.

Bizler de rehberlik birimi olarak öğrencilerimizle gerçekleştirdiğimiz etkinliklerimiz ve çalışmalarımızla ilgili sizlere geri bildirim vermeye devam edeceğiz. Tüm velilerimiz ve öğrencilerimize harika bir yıl dileriz.



ANTALYA  
**birey**  
OKULLARI