



80.YIL KÜÇÜKÇİĞLİ İLKOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ
2020-2021 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
BÜLTENİ - 1

ÇOCUĞUM OKULA BAŞLIYOR



Sayın Velilerimiz ,

80.Yıl Küçükçığıli ilkokulu okul psikolojik danışmanları olarak, bu yılın bu minik öğrencilerimizin uyum yılı olduğunu biliyoruz. Onları bu süreçte yüreklendirmeyi ve ileriki eğitim hayatları için iyi bir zemin hazırlamayı hedefliyoruz. Daha önceki yıllarda kreş veya okulöncesi eğitime devam etmiş bir çocuk her ne kadar evden ve özellikle anneden ayrılma sürecini yaşamış, bir grubun üyesi olmuş, kurallar ve sorumluluklar hakkında fikir sahibi olmuşsa da, ilkokul pek çok yönüyle okul öncesi kurumlarından farklıdır. Bu yüzden çocuğunuzun okulun ilk günleri duygusal açıdan zorlanabileceğini unutmamanız gerekir.

Dođal gelişim süreci olarak okula başlarken yaşanması muhtemel durumlara ek olarak, içinde bulunduğumuz " pandemi " sürecine özel bazı duygu ve düşünceleri de hem çocuklarımız hem de biz yetişkinler yaşıyoruz. Dolayısıyla bu yıl ki başlangıcımızda çocuklarımız okula uyum sürecini her zamankinden biraz daha farklı yaşayabilirler. Bu bültenimizde, çocuğunuzun okula başladığı ilk günlerde sizi bilgilendirmeyi, bilgilerinizi tazelemeyi ve kafanızdaki soru işaretlerini gidermeyi umuyoruz.

İlk olarak sizlere yedi aydır yaşamakta olduğumuz ve daha ne kadar süreceğini de bilmediğimiz pandemi süreci ile ilgili bilgiler vereceğiz. Sonrasında da ilkokula başlayan çocuğunuza ve kendinize nasıl destek olacağınız konusunda bilgilendirme yapacağız.

Yararlı olması dileklerimizle...

Zorlayıcı Yaşam Olayları

- Bu süreçte insanların yaşam alışkanlıklarını değiştirmeleri gerekmektedir.
- Günlük hayattaki rutinlerin yerine getirilememesi ve yeni duruma uymada yaşanan zorluklar stres yaratabilmektedir.
- Şu an yaşadığımız salgın süreci de tıpkı öncekiler gibi önlemler ve tıbbi müdahalelerle kontrol altına alınacaktır.
- Covid-19 salgın hastalık süreci zorlayıcı yaşam olayı olarak tanımlanmaktadır.
- Zorlayıcı yaşam olaylarının yetişkinler ve çocuklar üzerinde ruhsal etkileri vardır.

Pandemi Dönemlerinde Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

6-11 yaş arası çocuklar; bir salgının ne olduğunu ve insanları nasıl etkilendiğini çeşitli yönleriyle somut düzeyde anlayabilirler.

Bu nedenle dışarıya çıkmaktan korkabilirler, okula gitmek istemeyebilir ve arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi bırakabilirler.

Kendilerinin ya da aile üyelerinden birinin zarar görebileceğine yönelik yoğun endişe yaşayabilirler.

Bazı çocuklar herhangi bir neden olmaksızın öfkelenebilir ve saldırganca davranabilirler.

Bunların yanı sıra;

- Dikkatini bir şeye verememe
- Aşırı alingan, sinirli ya da kavgacı olma
- Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler• Okula uyum problemleri
- Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Yaşıtlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme
 - Genel olarak, çocuklar ve yetişkinler salgın hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler.
 - Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise bireyler arasında değişiklik gösterebilir. Yani herkeste aynı etkiyi yaratmayabilir. Yukarı da saydığım durumlar, olası yaşanabilecek durumlara örnektir. Mutlaka yaşanır anlamına gelmemelidir.

Bu tür tepkiler, "anormal bir olaya verilen normal tepkiler" olarak tanımlanır.

Pandemi Dönemlerinde Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kalındığı için okula uyum sorunu,
- Ev ortamının konforlu yapısına alışıldığı için okula başlama ve okula devam etme ile ilgili sorunlar,
- Okul ve okula ilişkin sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar,
- Ders çalışma ile ilgili motivasyonlarında düşme,
- 'Okulda virüs kapar mıyım?' endişesi ile okula gitmek istememe,
- 'Okulda virüs kapar mıyım?' endişesi ile arkadaşlarıyla hiç iletişim kurmama
- Hastalığın bölgelerle veya etnik kökenlerle ilişkilendirilmesi. (Covid-19 hastalığına sebep olan virüsün farklı sosyoekonomik düzey, ırk, etnik kökene mensup insanları etkilemediği, tüm insanlar için hastalık bulaşma riskinin aynı olduğu unutulmamalıdır.)
- "COVID-19 hastalığına yakalanmış bireyler için "virüsü yayan", "başkalarına bulaştıran" gibi suçlayıcı ifadeler kullanılması. (Bu tür ifadeler, insanların damgalanmasına sebep olduğu için sosyal ilişkileri olumsuz etkilemektedir.)

- Okul ortamında, Covid-19 hastalığı ile ilgili gerçek olmayan bilgilerin yayılması. (Hastalıkla ilgili bilimsel verilere, güncel ve resmî sağlık otoritelerine dayanarak doğru bilgiler verilmelidir.)
- Kendisi veya yakınlarından birinin Covid-19 tanısı almış, tedavi ve kontrol süreci tamamlanmış, sonrasında okula dönen öğrencilerin dışlanması.

Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

1. Bilgi edinin:

- COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.

2. Dinleyin:

- Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.

3. İzin verin:

- Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin.
- Bazı çocuklar pek soru sormazlar. Soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.

4. Normalleştirin:

- Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Çünkü çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler.
- Yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın.
- Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin. Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.

5. Güven verin:

- Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.
- Yapabilecekleri olumlu kişisel davranışlara odaklanmaları için yardımcı olun.

6. Rahatlatın:

- Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlımlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.

7. Koruyun:

- Belirsizlik zamanlarında ani değişimler mümkün olduğunca kaçınmak önemlidir. Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.

8. Birlikte vakit geçirin:

- Psikolojik sağlımlığın korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, etkinlikleri uygulamak, resim yapmak, şarkı söylemek, örnek olarak yapılabilecek etkinlikler olarak sıralanabilir.

9. Sorumluluk verin:

Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak, gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların "her şey kontrol altında" algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir.

Okul başarılarıyla ilgili farklılık olabileceğini göz önünde bulundurun.

10. Model olun:

- Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda örnek olun.
- Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.

11. Uzmana başvurun:

- Önerileri uygulamanıza rağmen, öğrencilerinizden aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız, okul rehberlik servisi veya Ram ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun.

Yeni normal ve kontrollü sosyal hayat

- Covid-19 salgın hastalığının tamamen ortadan kalkmaması sebebiyle eski yaşam alışkanlıklarımıza dönebilmiş değiliz.
- Yeni normal kavramı; salgın hastalıktan korunmak için, önlemler alarak günlük yaşantımıza devam etmektir.
- Salgın hastalığın azalarak sonlanması için bireysel olarak alacağımız önlemler hem kendimizi hem de toplumu yakından ilgilendirmektedir.
- Yeni normal kavramı beraberinde kontrollü sosyal hayat kavramını da getirmektedir.
- Yeni normal - kontrollü sosyal hayat kavramları ile ilgili tüm bireylerin birtakım sorumlulukları bulunmaktadır.
 - Maske kullanmak,
 - Zorunlu olmadıkça kalabalık ortamlardan uzak durmak,
 - Tokalaşma, sarılma gibi yakın temas içeren sosyal ilişkilerden uzak durmak,
 - El hijyeni başta olmak üzere kişisel temizliğe dikkat etmek,
 - Hastalık belirtileri gösteriyorsak zaman kaybetmeden doktora başvurmak ve gerektiğinde bireysel karantina uygulamak,

bireysel ve toplumsal sorumlumuzdur.

Pandemi dönemlerinde yaşanabilecek durumlara ve bu durumlar karşısında nasıl

davranmamız gerektiğini biraz özetlemeye çalıştık.

Şimdi de okulla tanışma aşamasında nelere dikkat etmeniz gerektiğini kısaca anlatmaya çalışacağız.

1. ADIM: ÇOCUĞUMU OKULA NASIL HAZIRLAMALIYIM?

*Çocuğun yaşadığı heyecan ve kaygısının temel nedeni bilinmezliğe doğru attığı adımdır. Onu okula bedensel ve duygusal olarak hazırlamak ve yaşayacakları hakkında bilgi vermek, kendisini iyi hissetmesini sağlayacaktır.



*Çocuğunuza her zaman verin, bilinmeyen şeyler korku azalır.

okul hakkında doğru bilgi yaratır, tanıdıkça endişeleri

*Okulun keyifli, eğlenceli bir yer olduğu üzerinde durun, okulda okuma-yazma gibi çok önemli beceriler kazanacağını ve bir çok arkadaşının olacağını sık sık vurgulayın.

*Okulla ilgili güzel anılarınızı ona anlatın

*Kendinizi kaygılı ve panik halinde hissediyorsanız bu durumu olabildiğince gizleyin. Bu duyguları kontrol etmekte zorlanıyorsanız, eşinizin ya da varsa çocuğunuzun bakımıyla ilgilenen diğer kişiden okula hazırlık sürecinde yardımcı olmasını sağlayın.

*Okulun, kurallara uyulduğunda ve kendisine dikkat ettiğinde güvenli bir yer olduğunu söyleyin.

2. ADIM: ÇOCUĞUMUN OKULDAKİ İLK GÜNÜ

*Çocuğunuzun okulun ilk günü yaşayabileceği kaygı, sürekli okulda kalacağı, eve dönmeyeceği gününün tamamını okulda geçireceği ile ilgilidir. Okula uyum haftasının ilk gününde çocuğunuza, okula geliş-gidiş saatleri hakkında bilgi vermeniz onu biraz rahatlatacaktır.

*Daha ilk günlerden "Şunu yapmazsan öğretmene söylerim" ifadeleri öğretmenleri ile kuracağı güven ve sevgi ilişkisini olumsuz yönde etkiler. Çocuk da güven duymadığı bir ortamda kalmak istemez ve size karşı bağımlılık geliştirir. Bu nedenle okulun güvenli bir yer olduğunu vurgulamak şarttır.

*Bir takvim üzerinde, okulda bulunacağı ve tatil günlerini işaretlemek, okul günlerinde öğretmenleri ve arkadaşları ile yapacağı güzel şeyleri anlatmak onu rahatlatacaktır.

3.ADIM: ÇOCUĞUN OKULA YÖNELİK

SORUMLULUKLAR KAZANDIRILMASINDA NELERE DİKKAT ETMELİYİM?

*Çocuklar okula başladıktan itibaren baş etmek zorunda kaldıkları bir çok sorumlulukla karşı karşıya gelirler. Bu sorumlulukları yerine getirebilmeleri için onlara zaman tanınmalıdır.

*Ailelerin çocuklarını desteklemesi ve yönlendirmesi bu süreci gerçekleştirmelerinde kolaylık sağlayacaktır. Ancak unutulmamalıdır ki, okul öncesi sorumluluk kazanmaya alışkın çocuklar okula yönelik sorumluluklarını da daha kolay kazanırlar.

*Çocuğunuza okula yönelik sorumluluk kazandırmak için

*Öncelikle çocuğunuz için bir düzen kurmak, onun eve geldikten sonraki zamanını planlamasını ve ne yapacağını bilmesini sağlayacaktır. Böylece çocuğunuz tüm gün ders çalışmayacağını anladığında kaygılanmayacaktır. Nasıl siz ev işlerini yaparken işlerinizi sıraya koyuyorsanız derslerin planlamasını yaparken de o gün yapacağı dersleri sıraya koymak çocuğunuz için faydalı olacaktır. Bu planlamayı yaparken çocuğunuz için uygun dinlenme zamanlarını da eklemeyi unutmamak gerekir.

*Özellikle çocuğunuz okulun ilk günlerinde dersini yapmaya başladığında, anne de bir işle meşgul olursa, çocuğunuz da evde çalışan tek kişinin o olmadığını gördüğünde rahatlayacaktır.

*Okulun ilk gününden itibaren çocuğunuzun tv seyretmesini ve internet kullanımını sınırlandırın. Çocuğun odasına asla tv koymayın. programları kontrol edin.

*Ayrıca internet kullanımı konusunda ve internette hangi oyunları oynadığına dikkat yanı sıra çocuğunuzun tüm yaşantısının "okul" izin vermeyin. Mutlaka ilgi duyduğu bir alanda aktivitelere yönlendirin(spor müzik v.b.).



İzlediği

bilgi edinin
edin. Bunun
olmasına
sosyal
Ayrıca

çocuğunuzun akademik başarısı kadar sosyal becerilerinin de önemli olduğu unutulmamalıdır.

Sağlıklı ve mutlu geçireceğimiz bir yıl olmasını dileriz... Sevgi ve saygılarımızla...

Belgin AYHAN

Okul Psikolojik Danışmanı

Didem OKYAR ÇAKATAY

Okul Psikolojik Danışmanı