



Prof Dr M Erol Turaçlı Fen Lisesi

Rehberlik Servisi

# BULTEN

2021(Ekim)

Sayı/2

"Yüz Yüze Eğitime  
Dönüşte Yol Haritası"



## İÇİNDEKİLER

GİRİŞ

OKULA UYUM SÜRECİ

UYUM SÜRECİ VE ÖNERİLER

YÜZ YÜZE EĞİTİME  
DÖNÜŞTE ÖNERİLER

DESTEKLEYİCİ ÖNERİ  
KİTAPLAR

YENİDEN: OKULA UYUM  
SÜRECİ

# BAŞLARKEN

Tüm öğrencilerimize ve ailelerimize uzun biraradan sonra yeniden merhaba!

Salgın dönemi tüm dünyadan neredeyse 1.5 yıldır devam ediyor. Bu dönem her birimiz için apayrı deneyimlerle geçti. Hayatımızın pek çok alanını etkiledi. Eğitim ve öğretim faaliyetleri, salgın döneminde etkilenen en önemli alanlardan biri oldu...

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yapılan son resmi açıklamaya göre, 06 Eylül 2021 tarihinde tüm ülke genelinde 2021-2022 Eğitim/Öğretim Yılı'na yüz yüze eğitime başlandı. Şimdi, uzun bir aradan sonra yüzyüze ve tam zamanlı eğitime dönerken, öğrencilerimizle ve sizlerle birlikte geride bıraktığımız 1,5 senenin üzerine, pandemide kazandığımız ve eksildiğimiz tüm yanlarımızla yeniden daha da güçlü bir başlangıç yapıyoruz.

Bu başlangıçta, hem çocuklarımız hem de sizler için rehber olmasını umduğumuz eylül ayı bültenimiz okula uyum teması üzerine hazırlanmıştır. Şimdi den bültenimizden faydasağlamanızı dileriz.



OKULUMUZA GERİ DÖNERKEN;

“

"RÜZGARIN YÖNÜNÜ DEĞİŞTİREMİYORSANIZ,  
YELKENLERİNİZİ DEĞİŞTİRİN. "

”



# OKULA UYUM SÜRECİ

Okula başlamak, okul öncesi dönemden lisenin sonuna dek her zaman çocuk ve gençler için hem heyecan verici hem de kaygılı olabilecek bir deneyimdir. İlk kez okula başlayacak ya da farklı bir okula başlayacak öğrenciler yeni bir ortama uyum sağlamanın, yeni bir sosyal çevreye dahil olmanın beraberinde getirdiği pek çok duyguyu yaşayabilir. Aynı şekilde var olan sınıfında devam eden çocuk ve gençler de eylül ayını bir başlangıç olarak değerlendirebilir; yeni hedefler, akademik beklentiler, tatili geride bırakmak üzerlerinde çeşitli etkiler yaratabilir.

Çocuk ve gençler, okula başladıkları her yeni yılda bildikleri tanıdıkları ve güvende hissettikleri ev ve aile ortamından ayrılarak yepyeni bir sosyal çevrenin içerisine adım atarlar. Bu yeni sosyal çevre içerisinde farklı insanları, ortamları, öğretmenleri, yeni kuralları ve görevleri barındırır. Çocuk ve gençler, yaşamlarında tüm bu kavramları yeniden konumlandırmaya başlar. Okula başlamak yalnızca çocuk ve gençler için değil, ebeveynler için de büyük bir yenilik ve değişimdir. Özellikle pandemi dönemi nedeniyle çoğunlukla uzaktan devam eden eğitim sürecinin tekrar yüz yüze başlaması okula uyumda önemli bir faktör haline gelmiştir.

**ARAŞTIRMALAR;  
ÇOCUKLARIN OKULA  
UYUMLARI İLE ONLARIN  
ÖĞENMELERİ, OKULU  
BİTİRME DURUMLARI,  
AKADEMİK VE  
AKADEMİK OLMAYAN  
BAŞARILARI ARASINDA  
BİR İLİŞKİ OLDUĞUNU  
ORTAYA  
KOYMAKTADIR"**

# OKULA UYUM SÜRECİNİ ETKİLEYEN PEK ÇOK FAKTÖR VARDIR.



- 1) **Kişiliği ve yatkınlıkları:** Her bireyin mizacı birbirinden bir parmak izi gibi farklılık gösterir. Bu mizacı farklılıklar okula uyum sürecinde oldukça fark edilir. Duygusal, hassas, içe dönük çocuk/gençler okulun ilk zamanlarında uyum sağlamış görünüp daha sonrasında tepki verebilir. Daha dışa dönük, sosyal ve konuşkan çocuk/gençler kolay uyum sağlayabilir. Kaygı düzeyi yüksek olan çocuklar ise ilk günden itibaren tepkisel olup uyum sağladıkça dinginleşebilir.
- 2) **Daha önce geçirdiği okul yaşantıları:** Çocuk/gencin eğer ki daha önceki okul yaşantıları olumlu ise okula uyum süreci kolaylaşır. Çünkü okula ve içinde barındırdığı her şeye karşı pozitif bir bakış açısı vardır. Eğer ki daha önceki deneyimleri olumsuz ise hatırladığı kötü yaşantıları varsa okula uyum sürecini olumsuz etkileyebilir.
- 3) **Aileden gördüğü yaklaşım ve ebeveyn tutumları:** Okula uyum sürecinde ailenin yaklaşımı, tutarlılığı ve netliği çok önemlidir. Bu süreçte ebeveynler arasındaki farklı görüşler, söylemler, okul sürecine dair yorumlar çocuk/gençlerin uyumu üzerinde etkilidir.
- 4) **Sağlık durumu:** Çocuk/gencin hem bedensel hem de ruhsal olarak kendini sağlıklı hissetmesi okula uyum sürecini etkiler. Bir bireyin yeniliklere adapte olabilmesi için önce kendi iyi oluş halini sağlaması gerekir.
- 5) **Hazırbulunuşluğu:** Çocuk/gencin başlayacağı sınıf düzeyine dair bir mental ve duygusal hazırbulunuşluğunun olması okula uyum sürecin kolaylaştırır.

# LİSE UYUM SÜRECİ

Lise dönemi, gençlerin hayatlarında ergenlik dönemiyle birlikte önemli bir geçiş sürecidir. Özellikle ergenlik dönemindeki kimlik oluşumu, fizyolojik ve psikolojik değişimler gençlerin bu dönemi oldukça yoğun bir şekilde yaşamasına neden olabilir. Okula uyum süreci, lise öğrencileri için okula uyumu sağlarken aynı zamanda onlardan beklenenleri de öğrenmelerini ve okul yaşamı için çizilen çerçeveyi algılamalarını sağlar. Her öğrencinin oryantasyon süreci kendine özgüdür. Bu süreçte; öğrencinin okul sistemine, akademik hayata ve duygusal sürece uyum göstermesi temel hedefler arasında yer alır. Lise döneminin yaş aralığı, gençlerin hayatlarında sınırlara en çok ihtiyaç duydukları ve aynı zamanda sınırları en çok zorladıkları dönemdir. Bu nedenle sınırların belirli olduğu, çerçevenin net çizildiği uyum süreçleri gençlerin sene içerisindeki eğitim-öğretim faaliyetlerinde oldukça etkilidir.

Lise döneminde de yine farklı gündemlere odaklanan farklı yaş grupları mevcuttur. Örneğin 9. sınıflar ortaokulu geride bırakırken, 12. sınıflar meslek seçimi yapmak gibi önemli bir karar eşiğinde olurlar. Aynı zamanda bir sınav senesine adım atarlar.

8. sınıf öğrencileri, ortaokulu tamamlayarak yeni bir kademeye geçiş yapar. Farklılaşan dersler, ortamlar, okul, öğretmenler, arkadaşlar... Bu değişkenlerin her biri gençler için kaygı ve heyecan uyandırabilecek değişimlerdir. Dolayısıyla okula başlayacakları zaman, sürece dair endişeler taşımaları oldukça doğaldır.

10.-11..sınıf öğrencileri ise uzun bir aradan sonra yeniden okula dönmekte uyum sürecine ihtiyaç duyacaklardır. Eski okul temposuna geri dönmek, akademik olarak çalışmalar sürdürmek, rutinelere yeniden başlamak, sabah erken uyanmak, belirli zaman aralığında derslere katılmak vb. gençler için ilk etapta zorlayıcı olabilir.

12.sınıf öğrencileri ise sınava girecekleri ve bu sınav sürecine göre meslek seçimi yapacakları bir döneme giriş yapacaklar. Tekrar eski rutinlerine dönerken, sorumluluklarının fazlalaşması yine uyum sürecini gerekli kılmaktadır.

Her gencin uyum süreci birbirinden farklıdır. Kimisi bu süreci çok rahatlıkla karşılarken, kimisi ise zorlanabilmektedir. Bu her öğrencinin kişilik yapısına, çevresel faktörlerine ve yaş dönemine göre değişim göstermektedir.



# AİLELERE ÖNERİLER

- Hem okula uyum süreci hem de lise sürecinin tamamı için ergenlik dönemin özelliklerini iyi bilmek ve kavramak ailenin çocuğuyla ilişkisini olumlu şekilde etkileyecektir.
- Çocuğunuzun liseye hazırlık sürecine ne kadar çok katılırsanız, liseye geçişin yansımaları da o kadar olumlu olacaktır.
- Okulunuzun işleyişi ile ilgili bilgi sahibi olmak ve çocuğunuzun süreçlerini takip etmek süreci kolaylaştıracaktır.
- Çocuğunuzla -eğer o da isterse- okulda geçirdiği günün değerlendirmesini yapın.
- Mutsuzluklarını görmeye çalışın ve kaynağını onun sınırlarına saygı duyarak birlikte irdeleyin. Uyum sürecinde mutsuzluğunun sebebini öğrenebilerseniz çözümü de kolaylaşacaktır.
- Lise tanışma ve bilgilendirme toplantılarına mutlaka katılın. Çocuğunuzun süreçlerini önemseytiğini ona hissettirin.
- Çocuğunuzun kendisini tanımasına ve sorumluluk almasına imkanlar yaratın.
- Her genç başarabildiğini bilmek ister. Bu yüzden yapamadıklarına değil, yapabildiklerine odaklanın.
- Motivasyonun sağlanmasında ilk şart çocuğunuzun tanımak ve motivasyonunu düşüren noktaları tespit etmektir. Gerekirse öğretmenlerinden ve rehberlik biriminden destek alın.
- Çocuğunuzun ergenlik döneminde olduğunu ve bu dönemde arkadaşlık ilişkilerinin hayatlarında çok önemli bir rol oynadığını unutmayın. Akranlarının ne düşündükleri, ne söyledikleri bu dönemde onlar için çok önemlidir. Bu sebeple arkadaşlarını eleştirmek yerine onlarla tanışmayı tercih edin.
- Akademik beklentilerinizin, aranızdaki ilişkinin önüne geçmesine izin vermeyin. Her ebeveyn, çocuğunun başarılı olmasını ister. Ancak başarılı olmasını isterken duygusal olarak iyi oluş halini ıskalamayın.

**DEĞİŞİM, DEĞİŞMEYEN TEK  
ŞEYDİR.**

## **YÜZ YÜZE OKULA DÖNÜŞ SÜRECİNDE YAPILABİLECEKLER**

Mart 2020 tarihinden itibaren hem çocuklar hem de aileler daha önce hiç deneyimlemedikleri bir süreç yaşadı. Bu süreç boyunca bazı yaş grupları hiç okula gelemeyen, bazıları ise aralıklı olarak okula geldi ve ani kapanmalar ile tekrareve dönüşler yaşandı. Bu süreç, çocuk ve ebeveynlerin sürekli farklı tempolar içinde farklı koşullara uyum sağlamalarını zorunlu kıldı. Şimdi, alınan tüm kararlar doğrultusunda haftalık beş gün yüz yüze eğitimin başladığı bu günlerde çocuklarımızın uyumunu kolaylaştırmak için neler yapmalıyız, onlara ne şekilde yaklaşmalıyız bunu ele alacağız.

## YÜZ YÜZE OKULA DÖNÜŞ SÜRECİNDE YAPILABİLECEKLER

- Okula dönüş sürecinde ebeveyn olarak duruşunuz ve tutumunuz, çocuklarınızın sürece bakış açısını tamamen etkileyecektir. Bu nedenle, sürece başlarken duygularınıza odaklanmanız, kaygınızı ele almanız ve kaygılı tutumunuzu olabildiğince çocuğunuza az yansıtmanız faydalı olacaktır.
- Öncelikle çocuklarınızın kendisini güvende hissetmesi bu dönemde çok önemli. Okula dönerken, çocuklarınızın kaygıları artabilir. Belirli düzeyde kaygı kendilerini korumak için gerekli ancak fazlası onları etkileyecektir. Bu nedenle onları okullarında alınan güvenlik önlemleri ile ilgili detaylı şekilde bilgilendirin; kendilerini salgın sürecinde nasıl koruyabileceklerini onlara anlatın. Maskenin, sosyal mesafenin, hijyenin önemini ve koruyuculuğunu hatırlatın. Bu bilgilendirmeler onların kaygılarını azaltacaktır.
- Çocuklarınızı olabildiğince felaket senaryolarından, olumsuz habergündeminden, hastalık veya salgın sürecine dair detaylı konuşmalardan uzak tutun.
- Bir diğer önemli nokta, pandemi sürecinde çocuklara dair oluşan "Kayıp dönem/kayıp nesil" bakış açısı. 1.5 yılın boşa geçtiğini söylemek, hiçbir şey öğrenemediklerini belirtmek, uzaktan eğitimin yüz yüze eğitim gibi olmadığını vurgulamak vb. her yaşta çocuğun kendisine ve sürece dair bakış açısını etkiler. Bu nedenle, olumsuz konuşmalardan kaçınmak çocuğun bakış açısını olumlu yöne çevirecektir.



# YÜZ YÜZE OKULA DÖNÜŞ SÜRECİNDE YAPILABİLECEKLER



Okuldan uzak kalınan bu süreçte, çocukların motivasyonu kırılmış ya da uzaktan eğitim süreci aktif devam etmesine karşın öğrenme kayıpları oluşmuş olabilir. Bu durum karşısında çocukların önce psikolojik uyumunu sağlamak, daha sonrasında akademik eksikliklerine odaklanmak daha uygun olacaktır. Öğrenme için çok zorlamak yerine yavaş adımlarla ilerlenmelidir. Bu nedenle de akademik olarak öğrenmelerinin devam etmesi için okula tam gitmesi konusunda destek olabilirsiniz.

Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, bu süreçte ayrılık kaygısı yaşayabilir. Bu yüzden, çocuğunuzla birlikte eğer o da isterse okula gitmek, yalnız gitmek konusunda zorlamamak, güven vermek, okuldan zamanında almak fayda sağlayacaktır.

Özellikle pandemi sürecinde çocuklar yoğun teknoloji kullanımı içerisindeydi. Çocukların teknoloji kullanım sürelerini onlarla birlikte kararlaştırmak, yüz yüze eğitim sürecinde bu kurallara sadık kalmak sürece olumlu etki edecektir.

Duyularınızı anlamak ve onlar hakkında konuşmak tüm aile bireylerine iyi gelecektir.

Aile içindeki duyguları bastırmak yerine konuşabilir, duygusal kaynaklarınızı birbirinize şefkat ve empati göstererek zenginleştirebilirsiniz.



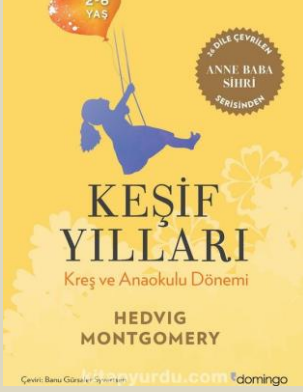
# YÜZ YÜZE OKULA DÖNÜŞ SÜRECİNDE YAPILABİLECEKLER

• Çocuklar ve gençler yaşadıkları yoğun duygular ile daha zorlayıcı olabilir. Bu durum

ancak sizlerin sakin yaklaşımı ile çözümlenebilir. Çatışma ve öfke anında aslında çocuk veya gencin karşılanmamış bir ihtiyacına yönelik tepki verdiğini hatırlayın. Bu ihtiyacın ne olabileceğini değerlendirmek, çocuğunuza sarılarak temas halinde olmak, empatik bir dil kullanmak, iletişimde kalmak fayda sağlayacaktır

- Bu süreçte kendisi ve çevresinde hastalanan ya da kayıplar yaşayan çocuklarımız oldu. Bu nedenle zorlandığınızda çocuklarınız için psiko-sosyal destek sağlamak üzere okul rehberlik biriminizden, öğretmenlerinizden destek almaya özen gösterin.
- Bazen tüm yolların denenmesine rağmen yeterli gelmeyebilir ve yaşadığınız zorlukları kendi başınıza aşamayabilirsiniz. Bu noktada profesyonel destek almaktan çekinmeyin. Uzman desteği almak, zorlu yaşam olaylarında çocuğunuzun ve sizin problemleri aşma noktasında büyük katkı sağlayacaktır.

# KİTAP ÖNERİLERİ



## KEŞİF YILLARI- HEDVIG MONTGOMERY

Montgomery bu kitabında, çocuğun öğrenme sürecine eşlik etme, teknolojik alet kullanımı, dönemsel krizler, kardeş ve akrana ilişkileri, inatlaşma, çocuğun duygularını görme, sınır koyma ve rehberlik etme gibi zorlayıcı pek çok alanda ebeveynlere ışık tutacak önerilerini yalın ve içten bir dille sunuyor. Keşif Yılları, zorlandığımız konu ne olursa olsun, bağ kurmaktan daha kolay ve şefkatli bir yolun olmadığını fark etmemiz için harika bir yol gösterici.



## KOŞULSUZ EBEVEYNLİK-ALFIE KOHN

Çoğu ebeveyn kitabı, "Çocuklara nasıl laf dinletiriz?" sorusuyla başlar ve onları itaat ettirmenin yollarını tartışır. Alfie Kohn ise tam anlamıyla ezber bozan bu kitapta "Çocuklar neye gereksinim duyar ve bu gereksinimleri nasıl karşılarız?" sorusunu soruyor ve sağlıklı bir psikolojik gelişim yolunda çocuklarla birlikte çalışmayı hedefleyen yöntemleri açıklıyor.

## OKULÖNCESİ

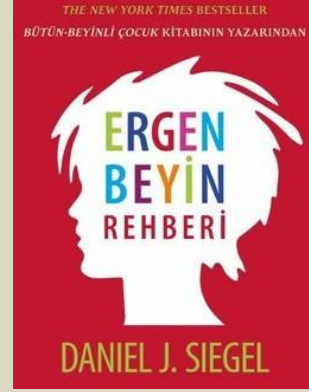


## ÇOCUKLARINIZA TUTUNUN-DR.GORDON NEUFELD & DR.GABOR MATE

Çocuklarınıza Tutunun ,ebeveynlerin ne zaman etkilerini kaybettiğini açıklıyor ve çocuğunuzla yeniden bağ kurmanızın, evde onları güvende hissettirecek doğru hiyerarşiyi oluşturmanızın yollarını gösteriyor. Bunu yaparken günümüzde sosyal medya ve teknolojinin ebeveynlikte yarattığı zorluklara da değiniyor.

## ORTAOKUL

## İLKOKUL



## ERGEN "BEYİN" REHBERİ- DANIEL J. SIEGEL

Bütün-Beyinli Çocuk kitabıyla ebeveyn-çocuk ilişkisine yeni bir bakış getiren nöropsikiyatrist Daniel J. Siegel, Ergen Beyin Rehberi kitabıyla bu kez ergen beyninin gücü ve amacına odaklanıyor. Yazar, kitabının amacını şöyle özetliyor: "Hangi yaşta olursak olalım, dünyaya sağlık ve mutluluk getirmek için ergenliğin temel özelliklerini anlamak ve onları beslemek."

## LİSE

Prof Dr. M.Erol Turaçlı Fen Lisesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

