

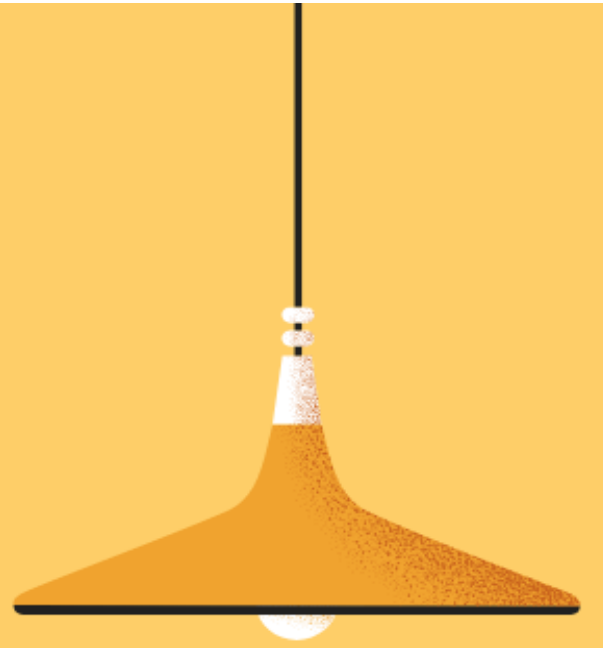
Çankırı Şehit Yusuf Çelik Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Temmuz, 2021

2.sayı

İmtiyaz Sahibi

Çankırı Şehit Yusuf Çelik Rehberlik
ve Araştırma Merkezi adına
Çelebi ÇAĞLAYAN
Kurum Müdürü



Editör- Tasarım






Hande ARISOY
Psikolojik Danışman



Yayın Ekibi

Çelebi ÇAĞLAYAN
Bahar Ünal
Gamze BOZKAYA
Gökhan GÜLNAR
Hande ARISOY
Mehmet BOZKURT
Mevlüt ERDOĞAN

Adres ve İletişim

-  : Cumhuriyet Mah. Alparslan Türkeş Bulvarı No 48 Merkez / ÇANKIRI
-  : 0376 213 16 01
-  : 137863@meb.k12.tr / cankiriram@gmail.com
-  : www.cankiriram.meb.k12.tr
-  : Çankırı Ram (@cankiriram)



İÇİNDEKİLER

04-07

OKULA DÖNÜŞ

08-11

**EYVAH/YAŞASIN ÇOCUĞUM
OKULA BAŞLADI**

12

ŞİİR

13-16

MESLEK SEÇİMİ

17-22

EĞİTSEL TANILAMA

23-26

OKULA BAŞLAMA VE UYUM SÜRECİ

27-30

DOĞRU LİSE TERCİHİ

31-35

ÖFKELİ ÇOCUĞA YARDIM

36

KAYNAKÇA





"2021"

Eylül ayı geldiğinde okullarda, eğitimciler ve öğrenciler nelere ihtiyaç duyacaklar?



Bu soru aslında oldukça kritik. Akademik açıdan çocukları desteklemeliyiz cevabı önceliğimiz gibi gözükse de; eğitimciler olarak gördüğümüz ve fark ettiğimiz en yoğun ihtiyacın; bağ kurma ve iletişimde olma ihtiyacı olduğu gerçeği ile yüzleştik. Salgın hayatımıza girip günlük rutinlerimizi yavaşlattığında, zihnimizdeki koşturma hali bitti ve geriye elimizde sosyal ve kişilerarası ihtiyaçlarımız kaldı. Temas kurmak, paylaşmak, anlaşılacak gibi gereksinimlerimiz belki hep vardı ama kendimizle baş başa kaldığımızda bunlar daha net bir şekilde görünür oldu. Endişelerimiz arttı, birçok kayıp yaşadık kendi içimizde. Duygusal yükümüz daha ağır gelmeye başladı ve zamanla iyi oluş depomuzun boşaldığını hissetmeye başladık. Herkesin zorlanma ve kendini ifade etme şekli birbirinden farklı olsa da bu baş döndürücü değişimden herkes payına düşeni aldı.

Öğretmenler olarak bir gecede zihnimizdeki okul kurgusu değişti. Hayatımıza çevrimiçi dersler ve uygulamalar girdi. Çizginin dışında ve yenilikçi teknolojik öğrenmeleri de edinmemiz gerekti. Zamanla uzaktan da olsa öğrenme faaliyetlerin hepsinin yapılabilirliğini gördük. Tüm hisleri bünyesinde tutan sınıfın içindeki duygusal etkileşimi ekrana taşıyamamak bu süreçte olduramadığımız tek şey oldu belki de. Tek boyutlu bir ekranda yan yana siyah kareler olarak görebildik öğrencilerimizi. Meğerse öğrenmeyi üç boyutlu yapan şey sınıfmış. Çevrimiçi sınıflarda; temasın ve göz kontağının olmaması, akademik kazanımların çocuklara ulaşmasına da engel olmaya başladı. Eskiden sınıf içerisinde; zorlanan bir öğrencinin yanına giden öğretmen, basit bir temas iletili göndererek, onun sakinleşmesini ve tekrar derse dahil olmasını sağlayabiliyordu. Ama uzaktan eğitimde bunu yapmak çok zor neredeyse imkansız bir hal aldı.

“

DERSLERİN DUVARLARIN ÖTESİNE TAŞINDIĞI BU GÜNLERDE

Eğitimcilerin alet çantasında; yeni ve esnek yöntemlerin olması gerekliliği de su yüzüne çıktı. Eski becerilerimizi olduğu gibi çevrimiçi derslere aktardığımızda bunun pek de işe yaramadığını fark ettik. Öğrencilerden gelen dönütler ve mesajlar artık öğrenme faaliyetlerinde sosyal ve duygusal becerileri desteklemenin ne kadar kritik bir rol oynadığını gösterdi. Duyguların ifade edildiği, empati kurulabilen ve ilişkiye önem verilen derslerde daha iyi sonuçlar alındı. Fakat birebir okul sistemini uygulamaya çalışan öğretmenler bu süreçte ilerlemekte çok zorlandılar. Eğitimde gelişen bu yeni ihtiyacın öğrenme ve akademik kaygıya odaklanmaktan öte, yaşam becerilerine öncelik vermek olduğunu fark ettik.



BİREBİR İLETİŞİM OLMADAN VE ÖĞRENCİLERİN İYİ OLUŞU SAĞLANMADAN

öğrenmenin gerçekleşmediğine hemfikiriz artık. Öğrencilerin sadece bilişsel ve akademik becerilerinin kayba uğramadığını aynı zamanda sosyal ve duygusal kayıplarının da olduğunu göz ardı etmememiz gerekir. Eylül ayında okula döndüğümüzde sınıflara girip öğrencilerimizle duygularını konuşmadan, salgının nasıl geçtiğini, neler yaşandığını paylaşmadan öğretim yapamayacağımız gerçeğiyle de yüzleştik. Öğrencinin öğretmenleri tarafından görülmesi, duyulması ve sevilmesi zor duyguları aşmasında kolaylaştırıcı bir rol üstlenmektedir. Ellerin kırık dökük bir salgın hatırası bırakmamak için öğrencilerin duygularının görünür hale gelmesine destek olmanın, okulların en önemli rollerinden biri olacağını söylemek yanlış olmaz herhalde...



”



PERİ YA BİZ ÖĞRETMENLER, BİZ NASILIZ?

Önümüzdeki döneme nasıl başlayacağız? Nelere ihtiyacımız olacak? Bedenen ve ruhen kendimizi nasıl hissediyoruz? netleştirebilmemiz öncelikle bu soruların cevabını çok zorlayabiliriz. Çalışma gerekiyor. Çünkü bu süreçte çok yorulduk. Mesleki gerekiyor. Çünkü bu süreçte çok yorulduk. Mesleki saatleri, gece ve gündüzler için birbirine karıştı. Mesleki dayanıklılığımızın artması da birbirimizden güç almaya zorluklarla başa çıkma için birbirimizden güç almaya değer görmeye, kendimizi iyi ve güvende hissetmeye ihtiyacımız var. Öğretmenlerin iyilik halinin artması, öğrenci ve velilerden gelen ihtiyaçları karşılamaya daha açık olmasına da yardımcı olmaktadır. Aslında okula döndüğümüzde tek odak noktamız öğrenci olmamalıdır. Okuldaki öğretmen, idareci, personel, çalışan tüm bireylerin iyi oluş halini önemsemek ve okulun ruh sağlığını koruyabilmek çok kıymetli. Tüm ekip üyelerinin ihtiyaçlarına cevap verebilen, dinamik bir işleyiş mekanizması okulun genel iyi oluşuna katkı sağlayan en önemli kriterdir.



Okuldaki öğretmen, idareci, personel, çalışan tüm bireylerin iyi oluş halini önemsemek ve okulun ruh sağlığını koruyabilmek çok kıymetli. Tüm ekip üyelerinin ihtiyaçlarına cevap verebilen, dinamik bir işleyiş mekanizması okulun genel iyi oluşuna katkı sağlayan en önemli kriterdir. Şu bir gerçektir ki bir sınıfta öğretmen iyi değilse sınıf da iyi olamaz. Öğretmenin iyi oluşunun sağlanması katman katman tüm sistemin içine yayılacak bir etki sağlayacaktır. 2021 Eylül ayında öğrencilerimiz hangi hislerle okula gelecekler? Salgından dolayı yakınlarını kaybeden, hastalanan oldu mu?

Eylerinde aileleriyle neler yaşadılar? Acaba öğrenme kayıpları ne düzeyde ve bizler bu öğrenme kayıplarını telafi etmek için nasıl stratejiler kullanacağız? Bu süreçte sosyal becerilerinde kayıplar yaşamış, akran etkileşimi, çatışma çözme gibi alanlarda uzunca bir süredir deneyim yoksunu olan çocuk ve gençler olacak hedef kitemizde. Yeniden bir araya geldiğimizde zorlanan öğrencilerin uyumunu kolaylaştıran, travmaya duyarlı bir okul iklimi oluşturmak önceliğimiz olacak gibi durmaktadır. Sanırım en çok da duygusal okuryazarlık dili bu aşamada bize rehber olacaktır...



Çelebi ÇAĞLAYAN

PSİKOLOJİK
DANIŞMAN

EYVAH/YAŞASIN

Çocuğum okula başladı



..'Çocuklarda heyecan ve merak, ailelerde hüzün, gurur ve sevinç.
"Daha dün küşüçüktü, ne zaman büyüdü de okullu oldu bu çocuk!"..



İŞTE BEKLENEN GÜN GELDİ



Okulun ilk günü, anne ve babasının elinden tutmuş, yeni formalarını, elbiselerini, ayakkabılarını giymiş, sırtına çantasını asmış, minimini 1'ler okulun bahçesindeler. Çocuklarda heyecan ve merak, ailelerde hüznün, gurur ve sevinç. "Daha dün küçüktü, ne zaman büyüdü de okullu oldu bu çocuk!"

İlk ciddi ayrılık başlıyor. Önceden anaokuluna da gitmiş olsa bu durum farklı. Artık ilkokul burası. Beklenti var, başarı var, başarısızlık var, disiplin var, ders var, ödevler var, teneffüs var, törenler var, kitaplar-defterler var, kalabalıklar var...

İlk gün ayrı bir telaştır. Ortaokulda, lisede, üniversite de olmaz, sadece ilkokula, o yaşa özgü bir telaş olur her zaman. Öğretmenle, arkadaşlarla, okulla tanışılacak büyük gün.

Bazıları ağlıyor, 'bırakmam annemi' diyor, annesi de geliyor, oturuyor minicik sıraya. "Senin için yavrurum," diyor "bu sıralara da otururum, yeter ki sen oku!"

Okul öncesi denilen anasınıfı ve kreşe giden çocuklarda da 1. sınıfa uyum sağlamada bazı sorunlar yaşanabilir. Anasınıfı ve ilkokul arasında ciddi farklar vardır. Her iki kurumun da görev ve amacı benzer olsa da uygulama ve yöntem konusunda ciddi farklar vardır. Eğitim ortamı önemli bir farktır. Ana sınıfında daha serbest ve rahat bir ortam varken ilkokulda daha disiplinli ve kuralcı bir ortam vardır. Bu durum öğretmenlere de yansıdığından aileler kesinlikle okul öncesi öğretmeni ile 1. Sınıf öğretmenini kıyaslamamalıdır.



Okulun ilk günü, anne ve babasının elinden tutmuş, yeni formalarını, elbiseleriniBu konuda yargıda bulunmamalıdır. Hele hele bu yargıyı çocuğun yanında kesinlikle dillendirmemelidir. Okul öncesinde sonuç odaklı bir başarı beklenmemektedir. Ama 1. sınıfta bir beklenti ve sonuç vardır, bu sonuç karne ile de belgelenir. Ailelerin bu önemli ayrıntıların farkında ve sorumluluğunda çocuklarını ilkokula başlatmaları işlerini kolaylaştıracaktır.

OKUMA VE YAZMA BECERİSİ

İlkokulun okulöncesinden en büyük farkı okuma yazma öğretimidir. Ailelerde çocuğunun okuma yazma konusunda en iyiler arasında olma beklentisi oluşur. Bu beklenti doğaldır, her anne ve baba çocuğunun okuma yazmayı hemen öğrenmesini, sınıfında üst seviyede olmasını bekleyebilir. Ancak ne zaman ki bu beklenti, baskıya ve zorlamaya dönüşürse tehlike başlamış olur. Teşvik etmekle baskı kurmak, zorlamak arasında ince bir çizgi vardır. Bu çizgiyi koruyamazsanız beklentiniz ters tepebilir. Bazı aileler veya çocuklar yarışmacı, rekabet duygusu ile dolu olarak okula başlar. Benim çocuğum, komşu, arkadaş ve akraba çocuklarını geçsin, onlardan daha başarılı olsun. Her zaman örnek bir öğrenci olsun. Fakat zaman ilerledikçe çocuk derslerde beklentiye karşılık veremediğinde aile ve çocuk arasında hatta bazen okul arasında olması gereken işbirliği çatışmaya dönüşür. Bu çatışmadan da herkes zararlı çıkar, en çok etkilenen de çocuk olur. Olumsuz bir okul algısı ile başlayan serüven ilerleyen yıllarda farklı sıkıntıları da beraberinde getirecektir.



"BU TUZAĞA DÜŞMEYİN."

Ailelerin okuma yazma öğretimi konusunda öğretmen ile iyi bir diyalog geliştirerek okulda verilen öğretimin evde çocuğa neyi, nasıl anlatacağını, destek olacağını öğrenmesi gerekir. Bu nedenle anne ve babalar yapılan veli toplantılarına mutlaka katılmalı hatta eğer mümkünse anne ve babanın birlikte katılması çok yararlı olacaktır. Anne ve baba birlikte hareket etmeli, ortak kararlar almalı ve bu kuralları birlikte uygulamalı. Çocuklar farklı görüşte olan ebeveynleri yönlendirmede ya da diğer bir deyişle kullanmayı çok iyi yaparlar. Mesela anne ders çalıştırırken ya da dersini yapmasını söylerken, babanın iyi niyetle'acelesi yok, sonra yapar' demesini çocuk hemen kullanır. Bu tuzağa düşmeyin.



AİLELER OKUMA VE YAZMA BECERİSİ İÇİN NELER YAPABİLİR?

Aile çocuk okula başladığı dönemden itibaren düzenli ve planlı olarak okulda yapılacak uyum faaliyetlerini destekleyici çalışmalarını evde yaparsa öğrenci okuma yazma becerisine daha kolay sahip olacaktır.

Ailede Okumaya Hazırlık Etkinlikleri:

Çocuğun gelişim dönemine uygun bir kitap seçilerek kitap çocuğa okunur, resimleri üzerinde yorum yapması istenir. Hikâye belirli bir yerde okunması kesilerek buradan sonrasını çocuğun kitabın resimlerine bakarak tahmin etmesi istenir. Hikâye bundan sonra nasıl devam ediyor sence? Anlattıklarıyla hikâyenin devamı arasında benzerlik olup olmadığına bakılır. Hikâye ile ilgili sorular sorulur? Hikâyede kimler geçiyor? Olay nerede olmuş? Sen olsan ne yapardın?...

Seslerle ilgili tekerlemeler ve şiirler öğretilir. Mesela e sesi ile ilgili olarak "Efe ile Ece evde ebelemece oynadı. Efe Ece'yi ebeledi." Bu çalışmada amaç çocuğun sesi tanıması, çıkarmaya çalışması, kullanıldığı kelimeler konusunda bilgi sahibi olmasıdır.

Sesler ile ilgili kelime oyunları oynanabilir. Mesela sıra ile içinde e sesi olan kelime söyleme oyunu: ebe, dere, tepe, peçete, elma, deve, el, gel, eşek, tren, kedi...

Ailede Yazmaya Hazırlık Etkinlikleri:

Yazma konusunda ilk aşama doğru kalem tutmadır. Bunun içinde öğrencinin küçük kas gelişiminin uygun olması gerekir. Aile kas gelişimi için oyun hamuru ile oynatma, ellerini sıkıp açma, karalama yaptırma, eğik ve düz çizgi çalışması yapma, temel geometrik şekiller çizdirme, gibi etkinlikleri yapma konusunda çocuğunu teşvik etmeli ve desteklemelidirler.



Eğitim sisteminde 1.sınıfa başlayan çocuklar yaklaşık 2-3 ay okul uyum ve hazırlık programını uyguluyorlar. Bu program okul öncesinde yapılan kesme, boyama ve çizgi çizme, parça tamamlama, örüntü bulma, oyun hamuru ile şekiller yapma türü etkinliklerden oluşmaktadır. Bu etkinliklerden sonra öğretmen sınıfı hazır olduğunu görünce ses temelli okuma ve yazma öğretimine başlar. Okula uyum konusunda uzman desteği alabilmek için Çankırı Şehit Yusuf Çelik Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nde görevli Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmenlerimizle görüşebilirsiniz.

Tüm öğrencilerimize okul hayatında başarılar, hayat okulunda sağlık ve mutluluklar diliyorum.



Bizim Aralık

*Hiç düşündünüz mü acep,
Nerde şimdi Gülsüm ile Recep,
Ütülü pantolonuyla ağır ağır
Yürüyerek çekip gittiler.*

*Bir de Ercan öğretmen vardı,
Öğretmenin Fatma diye herkes sayardı,
Bizim aralık uzunca biraz da dardı
Bazen araba kavgası ederek çekip gittiler.*

*Unutmadım Hafize'yi boğuldu Kızılırmak'ta,
Haklısınız ağabeyi Cafer'i de sormakta,
Felç oldu Fevzi amca duramadı ayakta,
Kadere boynunu eğerek çekip gittiler.*

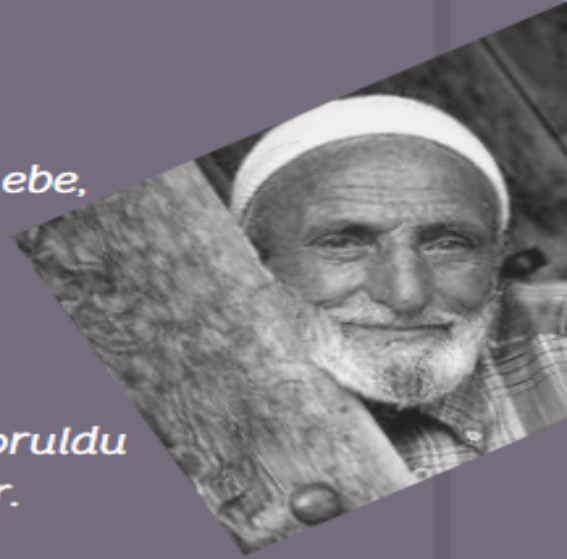
*En evvel ölüce Durdu'nun Fadime,
Sırayla gitti Feride, Rahime, Zarife,
Üzüldük Neslihan'a, Nevzat'a, Cahit'e,
Kimi ağlayarak kimi gülerek çekip gittiler.*

*Bilmedik bizim aralık nelere gebe,
Perihan abla da yok oldu debe debe,
Kırk yıllık sandalyesinde oturan Kamile ebe,
Cemil'i Emine'yi bırakıp çekip gittiler.*

*Ömer amca ölünce yürekler buruldu
Bir bir kapılara kilitler vuruldu
Selvi abla oğlunda kızında geze geze yoruldu
Gidenler çıkışta Melahat'ı da alıp gittiler.*

*Hal böyle olunca ne tat kaldı ne neşe,
Çarşıya taşındı Korhanla Ayşe,
Yalnız kalınca annemle babam üçe beşe
Güzelim evimizi satıp gittiler...*

Gidenlere özlem ve rahmetle...

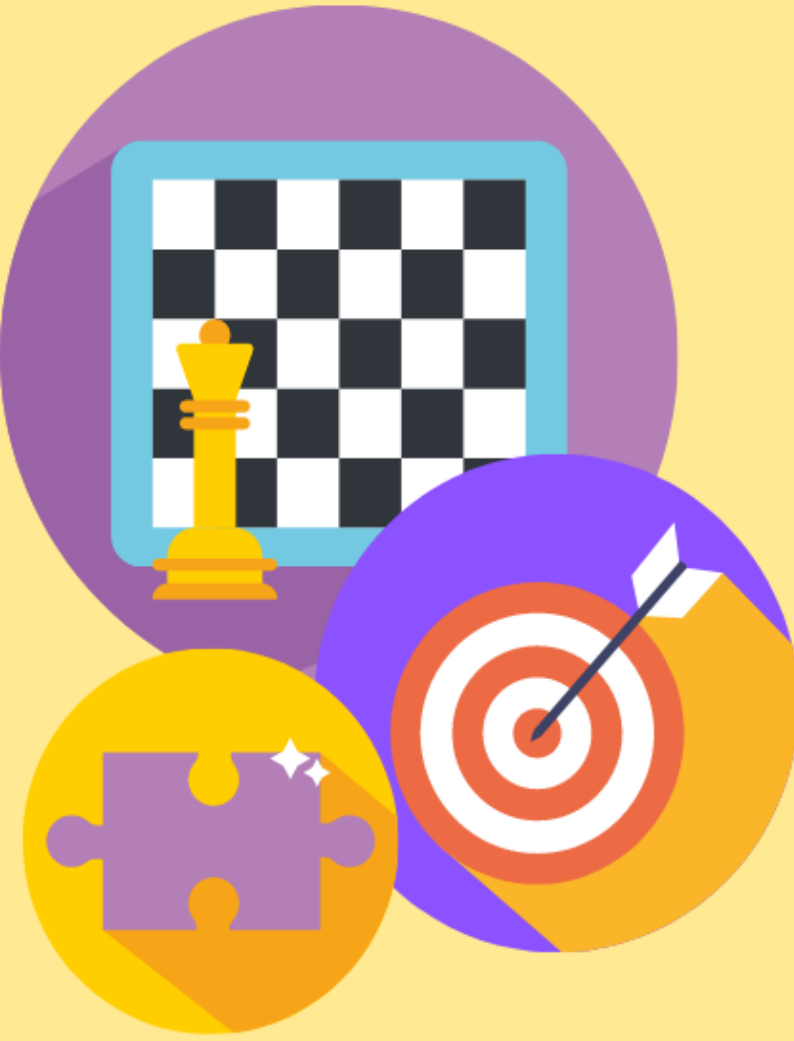


MESLEK SEÇİMİ

"Çocuklar meslekleri ilk olarak oyunlarıyla tanımaya başlarlar."



GÖKHAN GÜLNAR
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



“

Çocuğun dünyaya gözlerini açtığı andan ilkokula başlayana kadar geçirdiği (0-6 yaş) süreç, çocuğun ileriki yaşamında belirleyici bir etkidir. Bu dönemde öğrendikleri bilgiler onların geleceğini çok yönlü etkiliyor. Meslekler günümüzde çok hızlı bir biçimde değişim gösteriyor. Bazı meslekler kendilerini yenilerken bazı meslekler kaybolmaya yüz tutuyor. Ayrıca farklı mesleklerin de ortaya çıktığı görülüyor.

Mesleklerin erken yaşta çocuklara öğretilmesi, onların merak duygularını besleyecektir. Çocuklar kendilerini bir meslekle özleştirmeye başlayacaklar ve gelecekte meslek seçimleri için ilk adımları atmış olacaktır. Çocuklar meslekleri ilk olarak oyunlarıyla tanımaya başlarlar.

Sesli ve ışıklı oyuncaktan yapılmış polis arabası onları polislik mesleğiyle tanıştırırken, oyuncak bebeğin saçlarını tararken kuaför ya da berber gibi meslekleri öğrenirler. Evde anne babalarının meslekleri de çocukları meraklandırır. Tedavi olmaya hastaneye gittiklerinde doktor ve hemşireyle tanışır, okula başladıklarında öğretmenlik mesleğini tanırlar. Küçük yaşta çocuklar "Büyüyünce ne olmak istiyorsun?" sorusuna genellikle doktor, polis ya da asker cevabını verir.

Çünkü çocuk ilk olarak bu meslekleri görmüş bu meslekleri tanımıştır. Okula başlamasıyla beraber "öğretmen" olmak isteyenlerin sayısı giderek artar. Nihayetinde diğer meslekleri tanıdıkça mesleki hedef yelpazesi genişlemeye başlar.

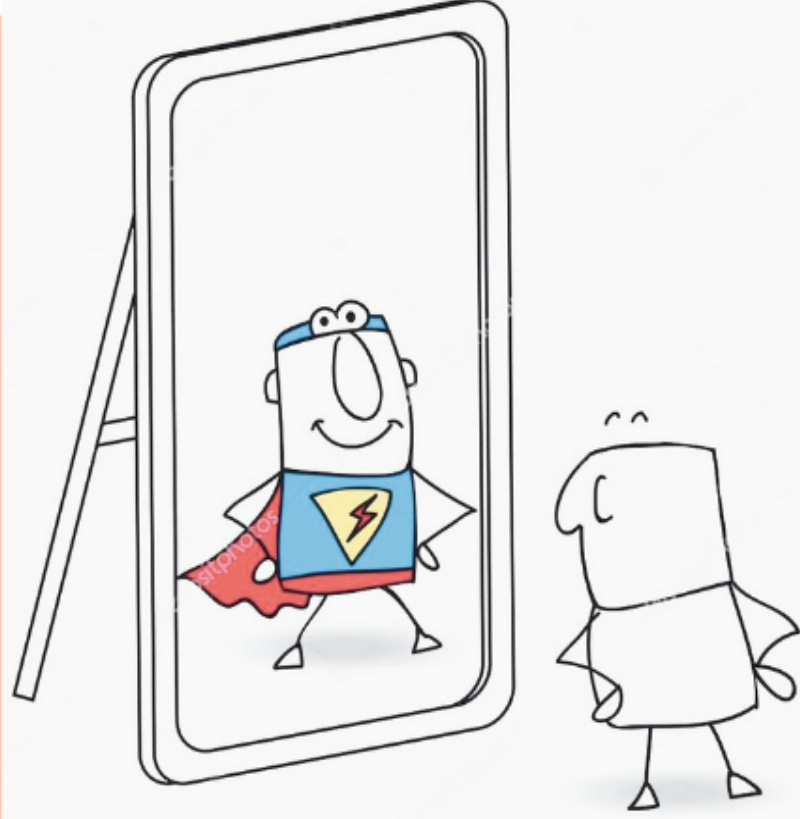
Birey yaşamı boyunca birçok seçimle karşı karşıyadır. Alışverişe çıktığında mağazadaki onlarca çeşit gömlek arasından kendine en çok yakışanı seçer. Eğitimini sürdürmek istediği okulu başarı düzeyine göre seçer. Manavdan almak istediği meyvelerin en güzelini, fırından çıkmış sıcak ve en taze olan ekmeği seçer. Ev, araba vb almak istediğinde bütçesine göre seçer. Arkadaş seçer, komşu seçer, yemek seçer. Bu seçimler böyle sürer gider ki yaşamın dönüm noktasında sıra iş ve meslek seçmeye gelir.



MESLEK SEÇİMİNDE BİREYİN ÖNCELİKLE KENDİNİ TANIMASI ÖNEMLİDİR.

Bir kimsenin herhangi bir konuda doğru bir seçme işlemi yapabilmesi ya da başka bir deyişle, sağlıklı karar verebilmesi için, her şeyden önce, neler istediğini ve bunları elde edebilmek için ne gibi olanaklara sahip olduğunu bilmesi gerekir. Bu işlemden sonra, daha iyisi bununla beraber yapacağı işlem, çeşitli seçenekleri inceleyip, her birinin isteklerine ve koşullarına ne derece uygun olduğunu değerlendirmektir. Çarşıya çıkmadan önce alacağı şeylerin listesini yapan ve bunlar için yeterli parası olup olmadığını yoklayan, çarşıdaki malların kalite ve fiyatlarını inceleyerek gereksinmelerine ve parasına uygun bulduklarını alan bir kimsenin davranışı buna örnek olarak gösterilebilir. Bu işlemleri dikkatli ve özenli şekilde yapmayan kimselerin hayal kırıklığı ile karşılaşmaları kaçınılmazdır.

Bireyin ilgilerini, yeteneklerini ve mesleki değerlerini tanıması ve keşfetmesi mesleki yönelimlerinde en etkili süreçtir. Ardından şu anki mevcut meslekleri ve geleceğin meslekleri denilen yakın ve uzun gelecekte var olacağı öngörülen meslekleri araştırmak ve tanımaktır.



Kendini bilmek her devirde ve kültürde olgunluğun birinci koşulu sayılmıştır. Meslek seçimi söz konusu olduğunda kişinin kendini bilmesi demek hangi çalışma alanının gerektirdiği görevleri yerine getirebileceği yani yetenekleri, nasıl bir çalışma ortamında ne gibi işleri yapmaktan hoşnut olacağı ki bundan kastedilen ilgiler ve mesleki başka ne gibi yararlar beklediğini kısacası meslek değerlerini açık seçik olarak ifade edebilmesi demektir.



İş ve meslek seçimi elbette kolay değildir. Kendisini yol ayrımında hisseden gençler meslekler, eğitim programları ve çalışma yaşamı hakkında bilgi verici kaynaklara ulaşmaya, onları dikkatle izleyip değerlendirmeye çalışmalı, girmeyi düşündüğü bölümlerde verilen eğitim hakkında bilgilenmek için mümkünse oralarda okuyan gençlerle konuşmalı, o alanlardaki eğitimin kendisine sağlayacağı yararlarla kendisinden beklenenleri karşılaştırmalı, bu araştırmayı çok yönlü olarak yapmalı, birkaç kaynağa takılıp kalmamalı, başkalarından duyduklarının doğruluğunu resmi kaynaklara başvurarak sınamalıdır. Yine meslek seçiminde kararsız olan ya da zorluk yaşayan gençler okullarında görevli psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerinden hem kendini tanıma noktasında hem de meslek seçimi konularında destek almalıdır.

Meslek seçimi arifesinde olan gençlerin birtakım önyargı ya da kalıp düşüncelere de sahip olduğu görülmektedir. Şöyle ki, ülkemizdeki insanların istedikleri mesleklere sahip olamadıkları inancı hakimdir. Birtakım nedenlerden dolayı bazı gençlerin istediği mesleğe sahip olamadığı doğrudur ancak bunu genellemek doğru olmaz. Çünkü istediği mesleğe sahip olmada gencin bireysel çabası, kendisiyle doğru eşleşen mesleği bulabilmesi önemlidir. Bu doğrultuda çalışması ve çabaları kişiyi sonuca götürecektir. Meslek seçerken ya da mesleki hedef belirlerken kendini tanımak ve sonrasında mesleklerle ilgili kapsamlı araştırma yapmak gencin yararına olacaktır. Engin bilgilerin yer aldığı internette mesleklerle ilgili birçok bilgi, belge ve videolar mevcut. Ancak mesleği icra eden kişilerle kurulacak doğrudan iletişim, meslek erbaplarıyla yapılacak görüşmeler ve nihayetinde mesleğin çalışma koşullarını yerinde ziyaret ederek gözlemlemek gencin meslek seçiminde zihnini billurlaştıracaktır.

Unutmayın bir insan sevdiği işi yapıyorsa hiç çalışmıyor demektir. İlgi ve yeteneklerinize uygun, severek yapacağınız bir mesleğe sahip olduğunuzda yaptığımız iş angarya olmaktan çıkarak size keyif verecektir. Çok para kazanmak mı? Severek yaptığımız mesleğinize dört elle sarıldığınızda ve işinizi hakkını vererek yaptığınızda o kendiliğinden gelecektir merak etmeyin...



Adım Adım

EĞİTSEL TANILAMA



ÖZEL EĞİTİM GEREKSİNİMLİ ÖĞRENCİNİN TANILAMA VE YERLEŞTİRME SÜRECİNDE İZLENECEK ADIMLAR



Özel eğitim gereksinimi olduğu konusunda şüphe duyulan veya doktor kontrolü sonucunda herhangi bir öğrenme güçlüğü, engel durumu vs. tespit edilen öğrenci ya da birey için izlenmesi gereken işleyiş şu şekildedir:

OKUL BAŞVURUSU
YOLUYLA (DYS üzerinden)
36 ay ve üzeri çocuklar
için

VELİ BAŞVURUSU YOLUYLA
(RAM'a veli başvuracak!)
36 ayın altındaki ve zorunlu
öğrenim çağının dışına çıkmış
çocuklar için

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZLERİNDE; TANILAMA İÇİN GEREKLİ BELGELER:

- ▶ Bireyin/velisinin ya da okulun yazılı başvurusu,
- ▶ Okula/kuruma kayıtlı öğrenciler için Eğitsel Değerlendirme İsteği Formu (ilk inceleme veya Yeniden inceleme Formatında),
- ▶ Destek eğitim ile ilgili müracaatlarda Engelli Sağlık Kurulu Raporu veya Çocuklar İçin Özel Gereksinim Raporu,
- ▶ Birey ve velinin kimlik fotokopisi (ilk başvuru ve kimlikte değişiklik olması durumunda),
- ▶ Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerine devam eden bireylere ait dönem sonu bireysel performans değerlendirme formu,
- ▶ Vasi tayin edilmiş ise Mahkeme kararı, Vasi Belgesi veya Nüfus Kayıt Örneği Belgesi

Rehberlik ve Araştırma Merkezlerine ilk müracaatlarda örgün eğitim-öğretim kurumlarına devam eden öğrenciler için;

- Okulun yazılı başvurusu (Eğitsel Değerlendirme İsteği Formu eklenerek),
- Velinin/vasinin başvurusu,
- 18 yaşından büyük zihinsel engeli bulunmayan kişinin kendi adına başvurusu ile RAM'larda RAMDEVU sistemi üzerinden randevu verilir.



Yeniden incelemelerde kişi ya da velisi tarafından RAMDEVU sisteminden randevu oluşturulabilir. (<https://ramdevu.meb.gov.tr>)

RAM tarafından randevu oluşturulduğunda,

Başvuru yapılırken beyan edilen veli telefon numarasına kısa mesaj yoluyla sistem tarafından bilgi verilir.

Bireyin kayıtlı bulunduğu okula gerekli evrakların hazırlanması için randevu ile ilgili bilgiler sistem tarafından mail olarak bildirilir. (İstenecek evraklar tamamlandıysa dikkate alınmamalıdır)

EĞİTSEL DEĞERLENDİRME VE KARARA BAĞLAMA SÜRECİ;

- Randevu tarihinde tanılama için gerekli evrakların tam olması koşuluyla bireyin durumuna uygun ölçme araçları ile eğitsel değerlendirme yapılır. eğitsel değerlendirme sürecinde öğrenciye ait tüm evraklar gözden geçirilir.
- Özel Eğitim Değerlendirme Kurulunca yapılan toplantıda öğrencinin dosyası incelenerek oy çokluğuyla karara bağlanır.
- Kurul toplantısına veliler de katılabilmekte ve oy kullanabilmektedir.

ÖZEL EĞİTİM DEĞERLENDİRME KURULU KARARI DOĞRULTUSUNDA 2 AYRI RAPOR OLUŞTURULMAKTADIR:

1 DESTEK EĞİTİM RAPORU (ÖZEL EĞİTİM VE REHABİLİTASYON DESTEĞİ);

Veli kurumdan elden alır. Veli Destek Eğitim Kararına katılmıyorsa, il/ilçe Milli Eğitim Müdürlüğü bünyesinde oluşturulan Özel Eğitim Hizmetleri Kuruluna itiraz dilekçesi ile başvurabilir.

2 YÖNLENDİRME RAPORU (RESMİ TEDBİR);

Yönlendirme raporu RAM tarafından il/ilçe Milli Eğitim Müdürlüğü bünyesinde oluşturulan Özel Eğitim Hizmetleri Kuruluna gönderilir. Özel Eğitim Hizmetleri Kurulu toplanarak yönlendirme raporu doğrultusunda yerleştirme kararı alır. Kişinin özel durumuna uygun okul, sınıf ya da programa yerleştirilmesi sağlanır.

Yerleştirme Kararları;

il/ilçe Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından



Veliye mesaj yoluyla bildirilir.

Resmi yazıyla RAM'a bildirilir.

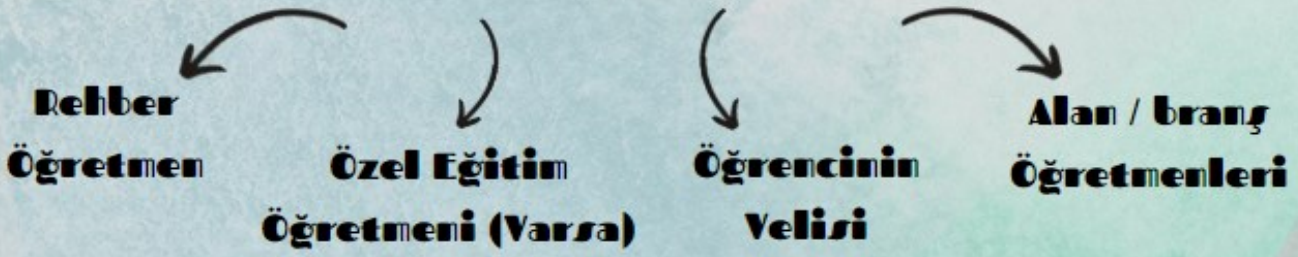
Resmi yazıyla öğrencinin yerleştirildiği okula bildirilir.

Veli, kararın kendisine tebliğ tarihinden itibaren 30 iş günü içinde itiraz edebilir.

Okul, yerleştirme tarihinden itibaren 30 iş günü takip ve gözlem süresi tamamlandıktan sonra karara itiraz edebilir.

BEP GELİŞTİRME BİRİMİ

MÜDÜR/MÜDÜR YARDIMCISI



1 BEP geliştirme birimi oluşturulur.

- Müdür/Müdür Yardımcı Başkanlığında
- Öğrencinin velisi, dersine giren tüm öğretmenler ve rehber öğretmen.
- Ders muafiyet İşlemleri yapılır. (Veli yazılı talebi doğrultusunda)

2 BEP Geliştirme Birimi İlk Toplantısı Yapılır.

- Özel Eğitim Gerektiren bireyler hakkında BEP Geliştirme Birimi üyelerine ön bilgilendirme yapılır.
- Öğrenci Performans Değerlendirme takvimi kararlaştırılır. (Tavsiye edilen 3-4 Hafta/2. BEP Toplantısına Kadar)
- 2. BEP toplantı tarihi kararlaştırılır.

3 BEP Geliştirme Birimi İkinci Toplantısı Yapılır.

- Öğrencinin Hangi derslerden BEP'e ihtiyacı olduğu belirlenir.
- Belirlenen derslerin eğitim planları hazırlanır.(Amaç, Materyal, Yöntem, Eğitim Ortamı)
- Öğrenci izleme ve başarı değerlendirme yöntemleri belirlenir.
- Destek Eğitim alacak öğrenciler ve destek eğitim alacakları dersler, ders saatleri, destek eğitim verecek öğretmenler ve çalışma programları belirlenir.
- Destek Eğitim Odası açılması için gerekli işlemler başlatılır.
- Dönem sonu BEP Geliştirme birimi toplantı tarihi kararlaştırılır.(Her iki dönem için aynı işlem yapılacak)
- Diğer kurullarla işbirliği yapılması kararlaştırılır. *Öğrenci, aile ve eğitim çevresine yönelik alınması gereken diğer kararlar görüşülür

4 BEP Geliştirme Birimi Dönem Sonu Toplantısı Yapılır.

- Öğrencilerin dönem sonu genel başarı değerlendirmesi yapılır.
- Velinin talebi doğrultusunda bir defaya mahsus sınıf tekrarı yapılacak öğrenciler kararlaştırılır.
- Karşılaşılan sorunlar üzerine çözüm yolları belirlenir. (Devamsızlık, Tıbbi Sorunlar vs.)



BEP HAZIRLAMA BASAMAKLARI

1 BEP Geliştirme Birimi Toplantısı

- Özel gereksinimli bireyin dersine giren öğretmen BEP Geliştirme Birimi toplantılarına katılır.
- Özel Gereksinimli öğrenci hakkında bilgi edinir. (ailevi durumu, sağlık durumu, kullandığı ilaç, cihaz, alerji durumu vs.)
- Performans değerlendirme tarihlerini belirleme kararlarına katılır ve uyar.



2 Kaynaştırmaya Hazırlık

- Özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler ve normal gelişim gösteren öğrenciler için, kaynaştırma eğitimi öncesi hazırlık çalışmaları yapılmalıdır. Hazırlık çalışmaları yapılmadan kaynaştırma eğitimine başlanmaz.
- Normal gelişim gösteren öğrenciler, Özel gereksinimli öğrencilerin özellikleri, özel durumları, özel gereksinimli bireye yaklaşımları vs. konularında bilgilendirilir.
- Özel gereksinimli bireye oryantasyon çalışmaları yapılmalıdır.
- Okul yönetimi ve rehberlik öğretmeni ile iş birliği sağlanır.
- Özel eğitime ihtiyacı olan bireyin ailesine ve normal gelişim gösteren bireylerin ailelerine ayrı ayrı ve birlikte kaynaştırma eğitimi öncesi hazırlık çalışmaları yapılır.
- Özel gereksinimli bireyin özellikleri, özel eğitim ve kaynaştırma uygulamalarının önemi ve yararları hakkında bilgilendirme ve oryantasyon çalışmaları gerçekleştirilir

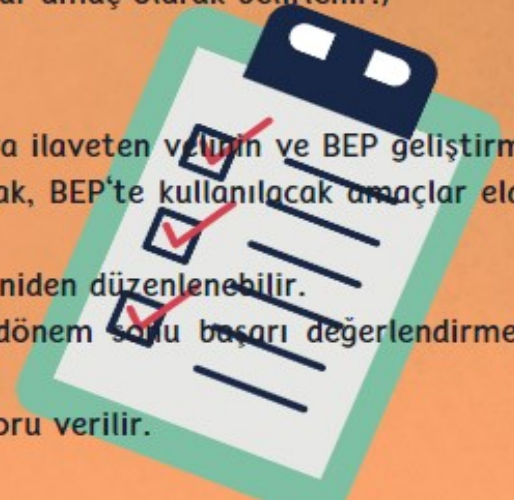


3 BEP Hazırlama

- İkinci BEP Geliştirme birimi toplantısı öncesi öğrenci kaba değerlendirmesi yapılarak, BEP'te kullanılacak amaç, yöntem ve materyaller belirlenir.
- İkinci BEP Geliştirme Birimi toplantısı öncesi öğretmen en az 3-4 hafta boyunca öğrenciyi gözlemler ve performans (kaba değerlendirme) değerlendirmesi yapılır.
- Bir dönem boyunca öğrencinin çalışması gereken amaçlar ile materyal/yöntem/süre belirlenir. (Kaba Değerlendirme sonucu öğrencinin yapamadığı kazanımlar amaç olarak belirlenir.)

4 BEP Uygulanması Ve Değerlendirilmesi

- 2. BEP toplantısı sonrası toplantı öncesi hazırlanan amaçlara ilaveten vaktin ve BEP geliştirme birimi üyelerinin önerileri doğrultusunda düzenleme yapılarak, BEP'te kullanılacak amaçlar elde edilir.
- BEP amaçları öğrencinin durumuna göre ara toplantılarla yeniden düzenlenebilir.
- Öğrencinin BEP amaçları doğrultusunda dönem ortası ve dönem sonu başarı değerlendirmesi yapılır.
- Öğrenciye dönem sonu karneyle birlikte bireysel gelişim raporu verilir.



Okul Öncesi Eğitime Başlama Okula başlama, çocukların erken çocukluk döneminde karşılaştıkları en önemli değişikliklerden biridir

OKULA BAŞLAMA VE UYUM SÜRECİ



Mehmet BOZKURT
Psikolojik Danışman



OKULA BAŞLAMA VE UYUM SÜRECİ



Okula başlama, çocuğun yaşamındaki önemli dönüm noktalarından biridir. Yeni yaşamsal becerileri içeren okula başlama süreci ve bu sürecin gerektirdiği uyum, çocuğun belli bir düzeyde zihinsel, sosyal ve duygusal olgunluğa erişmiş olmasını gerektirmektedir. Çocuk için okul, alıştığı ve kendini güvende hissettiği aile ortamı dışındaki bir ortama doğru atılan belki de ilk adımdır. Bu nedenle uyulması gereken yeni kuralları, yerine getirilmesi gereken yeni görevleri, yeni arkadaşları ve öğretmeni ile uyum sağlaması gereken birçok farklı özelliği içeren yeni bir sosyal çevre konumundadır. Okula başlamak hem çocuk hem de aile için büyük bir yenilik ve değişimdir. Bu önemli başlangıç için çocuğun hazır olması ilerideki başarısını da etkileyecektir. Çocuk için okul, hiç tanımadığı bir ortam, öğretmenler, yeni arkadaşlar, uymak zorunda olduğu kuralları içeren yeni bir sosyal çevredir. Ancak gerekli bilgi ve becerilere sahip olursa okula uyum sağlayabilir. Çocuğunuz, okula başladığı ilk günde uyumlu davranışlar sergileyebilir ya da hiçbir tepki vermeyebilir. Bazı çocuklar da, çok açık şekilde uyumsuzluk tepkileri gösterebilir. Çocuğun ağlaması, bağımlı davranışlar, saldırgan tepkiler ya da kontrolsüz davranışlar geliştirmesi, çevreden gözlenebildikleri için çocuğa müdahale edilmesine yol açar. Ancak çocukların gecikmiş tepkiler vermesi de beklenen diğer bir durumdur. Özellikle içine kapanık tepkiler, uyum davranışlarıyla karıştırılabileceği için, böyle durumlarda çocuğun yardıma gereksinim duyduğu gözden kaçırılabilir. Bu nedenle anne babaların ve öğretmenlerin, çocukların okula başladığı ilk günlerden itibaren dikkatli gözlemler yapmaları önerilmektedir. Çocuğun okula başlaması, önemli bir olaydır. Ancak bunu çocuğunuzu kaygılandırarak şekilde abartırsanız, çocuğunuzun uyumunu zorlaştırırsınız.

Okula başlama, çocuğun yaşamında yeterince önemlidir. Bu nedenle aynı zamana, başka bir önemli olayı sıkıştırmamaya özen göstermelisiniz. Örneğin, bir ameliyat, sünnet ya da taşınma gibi. Okula başlama zamanı, çocuğun alışkanlıklarını değiştirmek, vazgeçmediği şeylerden vazgeçirmek için uygun bir zaman değildir. Örneğin; o güne kadar beraber yatıyorsanız, yatağınızı ayırmak için okula başlama anını beklemeyin. Daha önceden bu ve benzeri bağımlı davranışlardan kurtulması için onu destekleyin.



UYUM SÜRECİ SADECE ÇOCUK İÇİN DEĞİL, AYNI ZAMANDA AİLE İÇİNDE YENİ BİR DENEYİMİ İÇERİR.



OKULA BAŞLAMA, ÇOCUĞUN DAHA SONRAKİ OKUL YAŞANTISININ NİTELİĞİNİ BELİRLEYEN ÖNEMLİ BİR AŞAMADIR.

Okul öncesi eğitim; çağdaş ve ekonomik toplumun gerektirdiği duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilen, araştırmacı, meraklı, girişimci, karşılaştığı problemlere çözümler ve alternatifler üretebilen, kendi kendine karar verebilen, kendi haklarına ve başkalarının haklarına saygılı, sahip olduğu potansiyeli en yüksek düzeyde, yeteneklerini de en iyi şekilde kullanabilme, kendi kendini de denetleyebilen bireyler yetiştirebilmeyi amaçlamaktadır. Bu özellik aynı zamanda çağdaş insanın özelliklerini de oluşturmaktadır. Bu nedenle de evde verilen eğitimin desteklenmesi için kurumsal eğitim de gerekmektedir. Yapılan araştırmalar, okulöncesi eğitim almış olan çocukların ilköğretime daha kolay uyum sağladıklarını ve okul öncesi eğitim almamış olan çocuklara göre daha başarılı olduklarını göstermektedir.

Çünkü çocuklar okula, o zamana kadar ailesi ve yakın çevresiyle olan etkileşimleri ile edindikleri deneyimler, alışkanlıklar ve beceriler ile başlarlar. Temel yaşamsal deneyimlerin edinebilmesi bakımından ailenin tutumu, çocuğun okula uyumu sürecinde oldukça etkilidir. Aile ortamında bağımlılıktan bağımsızlığa doğru sağlıklı bir şekilde ilerlemesine yardımcı olunan, yaş ve gelişim özelliklerine uygun sorumlulukları üstlenmesine ve yerine getirmesine izin verilen, oyun ve arkadaş deneyimi olan bir ortam, çocukların bu yeni duruma da kolay uyum sağlamalarına fırsat verecektir.

Hem çocuk hem de aile için önemli bir adım olan okula başlama ve uyum sürecinde etkili olan bir diğer faktör ise, okul ve eğitimcidir. Bu süreçte eğitimcinin uyum süreci ile ilgili bilgili olması ve çocukların onlar için yeni olan bu sürece uyum sağlayabilmelerini kolaylaştırabilmek amacıyla okulun ilk ayını yeniliklere alışma ve gerekli olan yeni becerileri kazandırabilme olarak değerlendirmesi gerekmektedir. Okul Öncesi Eğitime Başlama Okula başlama, çocukların erken çocukluk döneminde karşılaştıkları en önemli değişikliklerden biridir. Aileler ve çocuklar için önemli bir durumdur.



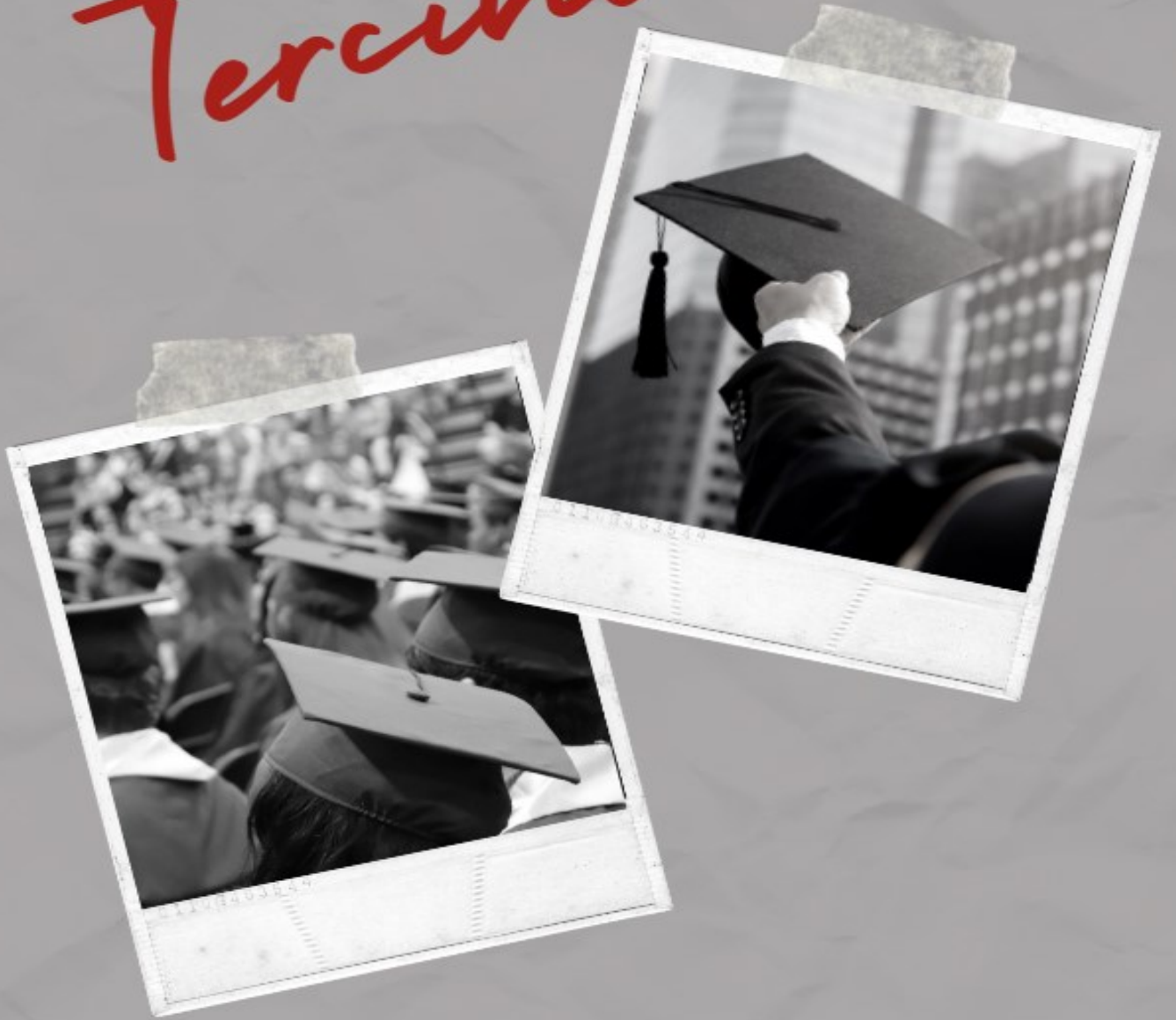


İlkokula Başlama Kayıt Yaşı Tablosu



DOĞUM AYI	YIL	EYLÜL 2021 İTİBARIYLA	İLKOKUL KAYIT DURUMU	ANASINIFI KAYIT DURUMU
Eylül ve Öncesi	2015	72	ZORUNLU	KAYIT OLAMAZ!
Ekim		71	ZORUNLU, FAKAT VELİ DİLEKÇESİ İLE ERTELEME YAPILABİLİR.	VELİ DİLEKÇESİ İLE 1. SINIFA ERTELEME YAPARAK ANASINIFINA KAYIT OLABİLİR.
Kasım		70		
Aralık		69		
Ocak	2016	68	ZORUNLU DEĞİL, İSTEĞE BAĞLI VELİ DİLEKÇESİ İLE KAYIT OLABİLİR.	ANASINIFINA KAYIT OLABİLİR.
Şubat		67		
Mart		66		
Nisan		65		
Mayıs		64		
Haziran		63		
Temmuz		62		
Ağustos		61		
Eylül		60		
Ekim		59		
Kasım		58		
Aralık		57		

Doğru Lise Tercihini



Mevlüt Erdoğan
Psikolojik Danışman



DOĞRU LİSE TERCİHİ

Doğru lise tercihi, öğrencinin ilgi, yetenek ve yaşam koşullarına (Yaşadığı şehir, çevresindeki okulların çeşitliliği, iş bulma şartları, aile yapısı vb.) göre yapılmalıdır. Öğrencinin seçeceği lise gelecekte seçeceği meslek konusunda ilk adımdır. Meslek ya da çalışacağı işte maddi durumda etkin olacaktır. Yaptığı işte mutlu olmayan birey sürekli bir arayış içerisinde olacaktır. Bunun için seçeceği ortaöğretim kurumu geleceğini planlama da çok etkili olacaktır.

Öğrencilerin hayatında karşılaşacağı en önemli tercihlerden birisi lise tercihi olacaktır. Lise tercihi meslek seçimi için ilk adımdır. Bu önemli adım esnasında öğrencilerin ve ailelerinin göz önünde bulundurmaları gereken bazı konular vardır.

Öncelikli olarak öğrencilerin ilgi ve yetenekleri doğrultusunda bir okul seçmeleri önemlidir. Bunun için öğrenciler kendini, yeteneklerini ilgilerini tanımalıdır. Bunun yanında aile beklentilerini yüksek tutmakta,

daha çok akademik eğitim veren okullara çocuklarını yönlendirmeye çalışmaktadır. Bunun yerine aile çocuğu için uygun olan okulları tercih etmeye çalışmalıdır. (Ebeveynler çocuklarının hep doktor, avukat, diş hekimi olsun istiyor, Oysa iyi bir motor ustası, kaportacı ya da bilinçli bir çiftçiye de ihtiyaç vardır. Ve onlarda maddi olarak iyi bir ücret kazanabilirler) Elbette LGS sınav puanı, okul başarı puanı gibi veriler, lise tercihi sırasında göz önünde bulundurulmalı, dikkate alınan sayısal verilerdir. Ancak sadece sınav puanına bakılarak yapılan tercihler "doğru tercih" değildir. Örneğin LGS puanı Fen Lisesine yerleşebilmesi için yeterli olan, fakat avukat olmak isteyen bir öğrenci Fen Lisesini tercih ettiğinde doğru bir tercih yaptığı söylenemez. Gelecekte avukat olmayı hedefleyen örnekteki öğrenci fen lisesinde 4 yıl boyunca üniversite sınavında ve meslek yaşamında ihtiyaç duymayacağı söylenebilecek fizik, kimya, biyoloji gibi birçok dersi almış olacaktır.

“

Tercih edilmesi düşünölen liselerin amaç ve müfredatlarının da göz önünde bulundurulması, değeriendirilmesi önemlidir. Örneğın ortaöğretimden sonra yükseköğretime devam etmekten çok erken yaşta bir meslek sahibi olup çalışmayı hedefleyen öğrenciler için en doğru, tercih Meslek Liseleri ya da Mesleki ve Teknik Anadolu Liseleri olacaktır. Yine burada Güzel Sanatlar liselerinin bölümleri öğrenci ve aileler için önem taşımali, müzik ya da resim yeteneğiy olup bu alanda ilerlemek isteyen öğrenciler, bu okullara gitmeye çalışmalılar.

Lise tercihi yapmadan önce tercih edilmesi düşünölen okullar hakkında detaylı bilgi alınmalı, ulaşım, pansiyon, ders programları ve müfredat, fiziki donanım, mezunların üniversiteye yerleşme oranları veya iş bulma oranları gibi konularda araştırma yapılmalıdır.



Doğru lise seçimi

- Öğrencinin kendini (ilgi ve yetenekleri) tanımasını,
- Ortaöğretim eğitim seçenekleri ve koşulları hakkında bilgi sahibi olmayı,
- Meslekler ve mesleklerin gerektirdiği özellikler hakkında bilgi sahibi olmayı,
- Ortaöğretim seçim sürecinde; ilgi, yetenek, meslekler ve liseler arasındaki ilişkinin farkında olmayı gerektirir.



Doğru lise, doğru mesleğin; doğru meslek ise mutlu bir hayatın anahtarıdır.

Ortaokuldan sonra bir lise;

- İlgi ve yeteneklerine en uygun eğitimi alabilmesine olanak sağlıyorsa,
- Amaçları doğrultusunda üst eğitim kurumuna hazırlıyorsa,
- Seçeceği mesleğe ulaşması için uygun eğitimi (ders müfredatları, staj ve uygulamalar vb.) almasına fırsat veriyorsa,
- Ulaşım ya da barınma hizmetlerini sağlıyorsa, öğrenci en doğru tercihi yapmış demektir.

LGS TERCİH SÜRECİ

Öğrenciler e-okul üzerinden sisteme giriş yapıp tercihlerini yapacaklar. Sisteme girdikleri zaman öncelikle öğrencilerden sınavsız (diploma puanıyla öğrenci alan) okullardan tercih yapması istenecek. (En fazla 10 Okul) Bu bölümden yeterli tercih yaptıktan sonra, öğrenci isterse sınavlı okullardan (en fazla 5 okul) tercih edebilecek. Öğrenci isterse bundan sonra da pansiyonlu okul tercihi yapabilecek.

Değerlendirme yapılırken önce öğrencinin tercihlerinde öncelikle sınavlı okul tercihlerine bakılacak. Eğer öğrenci sınavlı okullardan birisine yerleşebiliyorsa, diğer tercihleri dikkate alınmayacak. Ama öğrenci sınavlı okullardan birisine yerleşemediyse o zaman sınavsız okullara yerleştirilmeye çalışılacak. Buralara da yerleşemediyse açık liseye kaydolacak. Ve ek yerleştirmelerle bu okullara tekrar tercih yapma hakkı olacak. Öğrencilerin burada dikkat etmesi gereken nokta öncelikle kendi kayıt alanında bulunan okullardan tercih yapmak zorunda (Sınavsız okullar), Sınav sonucuna göre tercih yaparken Tüm Türkiye'den tercih yapılabilir.

Ayrıca tercih çalışmaları profesyonel bir süreçtir. Bu konuda sorumluluk öğrenci velisinin olması ile birlikte dikkatli bir süreç yürütülmelidir. Bu konuda okullarda, il ve ilçelerde kurulan tercih komisyonlarından mutlaka yardım alınmalıdır.

ÖFKELİ ÇOCUĞA YARDIM

"Öfkeli çocuklar çevrelerinde sakin, anlayışlı yetişkinlere ihtiyaç duyarlar. Bazen sadece dinleyin."



Gamze BOZKAYA
Psikolojik Danışman

ÖFKELİ ÇOCUĞA YARDIM

Öfke, haksızlığa uğradığında, beklentileri karşılanmadığı zaman insanın doğası gereği ortaya çıkan bir duygudur. Temelinde engellenmişlik hissi barındırır. Kişi herhangi bir şekilde engellendiğini hissettiğinde öfkeli hissetmeye başlar. Sanılanın aksine öfkeli olmak her zaman saldırgan olmak değildir. Yıkıcı ve saldırgan davranışlar göstermeden de öfkeyi ifade etmek, hissedilen öfkeyi yönetmek mümkündür. Çünkü öfkeli insanın asıl isteği öfkesinin fark edilip talebinin anlaşılmasıdır yani istediklerini kısa süreli elde etmeye değil talebinin anlaşılmasına öncelik verdiğinde saldırgan davranışlarını azaltabilir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde uygun şekilde ifade edilen öfkenin insan ilişkilerini düzenleyici bir rol oynadığını bile söylemek mümkündür.



ÖFKEYİ ÇOCUKLAR AÇISINDAN DEĞERLENDİRDİĞİMİZDE

de süreç çok farklı değildir. Onlar için de öfkeyi ortaya çıkaran durumların temelinde engellenmişlik hissi vardır, bu hissi her yaşadıklarında öfkelenmeleri normaldir. Bu nedenle çocuğumuzu öfkeli gördüğümüzde paniğe kapılmadan önce öfkenin yıkıcı ve saldırgan olup olmadığını değerlendirmemiz gerekir. Çocuğumuz ne zaman öfkeleniyor? Hangi ortamlarda öfkeleniyor? Öfkesini dışa nasıl vuruyor? Ağlıyor mu, yoksa bağıyor mu konuşuyor mu, tehdit mi ediyor? Öfkesini ifade ederken kendisine, başkalarına veya nesnelere zarar vermeye çalışıyor mu? Bu soruları cevapladıktan sonra çocuğunuzun öfkesini saldırgan ve yıkıcı bir şekilde ifade ettiğini fark ederseniz aşağıda yer alan tavsiyeleri uygulayabilirsiniz.

Anne-Babaya Öneriler

- Çocuğa sadece öfkesini değil bütün duygularını nasıl yöneteceğini öğretmek gerekir. Ev içerisinde duygularınızla ilgili konuşun ve çocuğunuzun da duygularını paylaşmaya teşvik edin.
- Çocuğun öfkeli olduğu anlarda ona bağırmamız, kızmanız ve azarlamanız bu öfkeyi azaltmayacaktır. Öfkeli çocuklar çevrelerinde sakin, anlayışlı yetişkinlere ihtiyaç duyarlar. Bazen sadece dinleyin.
- Çocuk öfkelenildiğinde bir anda paniğe kapılıp olumlu/olumsuz tepki göstermek yerine, aralıklarla öfke kontrol yöntemlerini hatırlatarak sakinleşmesine yardım edin.

Birçok konuda olduğu gibi öfkesini ifade etme konusunda da çocuk gördüğünü model alacaktır. Anne-baba olarak öfkeli olduğunuzda yıkıcı yöntemlere başvurmadığınızdan emin olun. Öfkenizi sağa sola bir şeyler fırlatarak değil kelimelerle ifade etmeye çalışın ve sakinleştikten sonra öfkeniz hakkında konuşmayı deneyin. "Kendimi çok sinirli hissettim, çok bunalmıştım beni anlamadığımı düşündüm, sakin kalabilmek için derin derin nefes aldım vb."

- Hissedilen öfke, çoğu zaman kişiye değil yaşanan duruma yöneliktir. Bunu kavramış olan çocuk öfkesini ifade ederken kırıcı cümlelerini azaltacaktır. Örneğin "Sen çok anlayışsızsın" demek yerine "Bu olayda benim hissettiklerimi önemsememen beni gerçekten sinirlendirdi" deyin. Bu anlayışı hem anlatarak hem uygulayarak çocuğunuza kazandırın.
- Sakinleştikten sonra çocuğunuzla; onu öfkeli eden şeyin ne olduğu, bu durum karşısında nasıl davrandığı, bu davranışların sonuçlarının neler olduğu, bunun problemi çözmek için iyi bir yol olup olmadığı ve neyin daha iyi olabileceği üzerine konuşun.
- Çocuğunuza öfkeyi kontrol etme yöntemlerini öğretin veya birlikte öğrenin.



ÇOCUKLARINIZA ÖĞRETEBİLECEĞİNİZ BAZI ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ

Bu yöntemleri çocuğunuza "içinde öfkeyi hissettiğin zaman zararlı şeyler yapmak yerine bu yolları deneyebilirsin, bunlar senin sakinleşmeni sağlar." şeklinde öğretin. Öğretme sürecinde deneyebileceğiniz tüm yöntemleri uygulamalı olarak deneyin. Bu yöntemlerin temel amacı öfke anında kendisine, başkalarına ve nesnelere zarar vermeden sakinleşmeyi başarmasıdır. Davranışı tam olarak kazanana kadar çocuğunuzun öfkelenmediği anlarda bu yöntemleri ona hatırlatmanız faydalı olacaktır.

1 Derin derin nefes al ve 10'a kadar say.



2 "DUR" de, karşındakine bu davranıştan hoşlanmadığını söyle.



3 Seni öfkeliendiren ortamdaki uzaklaş, orada durma. (Başka odaya geç, bahçeye çık vb.)



4 En sevdiğin şarkıyı yüksek sesle söylemeye başla.

5 Kocaman ve yumuşak bir yastık bul ve sakinleşmek için onu yumrukla.



6 Ortamdan uzaklaşabileceğin bir yerde değilsen (örneğin; sınıf, otobüs vb.) kaplumbağa gibi ol. Ayaklarını karnına çek, kafanı dizlerine yaklaştır, ellerini başının üzerine koy ve sakinleşmek için bir süre kaplumbağa gibi bekle.

7 Bir kâğıt bul, içindeki öfkeyi bir adama dönüştürerek kâğıda çiz. Sonra o kâğıdı bir sürü küçük parçaya ayır ki öfken yok olsun.



8 Öfkeni kelimelerde ifade et ve şu kalıbı kullan: "Sen---- yaptığında, ben---- hissediyorum. Çünkü---- Benim---- ihtiyacım var."

Örneğin;

"Sen oyuncağımı izinsiz
aldığında ben çok sinirli
hissediyorum. Çünkü o
benim oyuncağı kullanmak için
izin almama ihtiyacım var."

Bu yöntemleri çocuğunuzla
birlikte geliştirilebilir,

eklemeler yapabilirsiniz.
Ayrıca çocuklara yönelik
hazırlanmış olan kitaplardan
da destek alabilirsiniz.

Örneğin öfke kontrolünü resim
yaparak kazandırmaya çalışan
Marge Eaton Heegaard tarafından
yazılmış Öfkemi Kontrol Etmeyi
Öğreniyorum ve öfke kontrol
yöntemlerini bir çocuğun gözünden
anlatan Dagmar Geisler tarafından
yazılmış Öfkemle Nasıl Başa
Çıkabilirim? isimli kitaplar bu
konuda çocuğunuza ve size
faydalı olabilecek kitaplardan
sadece ikisi.



KAYNAKÇA

- Yaşar, V. (2017). Çocuklarda Davranış Problemleri Ve Çözüm Yolları. Ankara: Ertem Basım.
- Kuzucu, Y. (2013). Küçükler İçin Büyüklere: Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı. Ankara: Pegem Akademi.
- Heegaard, M. E. (2017) Öfkemi Kontrol Etmeyi Öğreniyorum. (Çev. Ceren Kınık) İstanbul: İletişim.
- Geisler, D. (2017) Öfkemle Nasıl Başa Çıkabilirim? (Çev. Yasemin Özbek) İstanbul: Gergedan.
- Dinç, B. (2010). Okulöncesi Eğitimden İlköğretime Geçiş ve Okul Olgunluğu. İlköğretime Hazırlık ve İlköğretim Programları.
- Alisinanoğlu, F. (Ed). I. Baskı, İstanbul: Fastbook.
- İnal, G. (2010). Okula Başlama ve Uyum Süreci. İlköğretime Hazırlık ve İlköğretim Programları.
- Alisinanoğlu, F. (Ed). I. Baskı, İstanbul: Fastbook. Polat, Ö. (2010). İlköğretime Geçişte Okul, Öğretmen ve Anne Babalara Düşen Görevler. İlköğretime Hazırlık ve İlköğretim Programları.
- Oktay, A. (Ed). Ankara: Pegem Akademi. Tuğrul, B.(2003). Ve Çocuğunuz Okula Başladı. www.pamukyumagi.com (23.05.1011).

GÖRSEL KAYNAKÇA

https://www.canva.com/tr_tr/sablonlar/ Erişim Tarihi: 25.06.2021