

EYLÜL 2024

Rehberlik

YENİ BAŞLANGIÇLAR: OKULA DÖNÜŞ HEYECANI

FMV ISPARTAKULE İŞİKİLKÖĞRETİM KURUMU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ BÜLTENİ

Rehberlik

YENİ OKUL YILINA BAŞLARKEN...

Yeni bir okul yılının başlaması çocukları heyecanlandırdığı kadar yetişkinler için de heyecan vericidir. Çocuklar kendilerini nelerin beklediği konusunda heyecanlanırken aileler ise çocuklarının gelişim serüvenlerine en verimli katkıyı sağlamaya çalışırken benzer duyguları deneyimler. Yaz döneminin rahat temposundan okulun ve sınıfın yapılandırılmış ortamına geçiş her yaşta öğrenci için zorlayıcı olabilir. Bu dönemde okul ve ebeveynlerin desteği öğrencilerin duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimine katkı sağlayacaktır.



Uzun bir yaz tatilinden sonra çocuklar için okula geldikleri ilk haftalar, okula uyum sağlamada, sosyal ilişkilerini sürdürmede, duygu ve davranışlarını kontrol etmede kritik öneme sahiptir. Her bir yılda çocukların edindiği bilgi ve becerileri, sergilediği gelişimsel özellikleri, beklentileri ve ihtiyaçları değişir. Okula dönüş sürecini kolaylaştırmak adına öncesinde okulla ilgili süreçlere, yapılacak hazırlıklara çocuğu dahil etmek, okula dair sohbet etmek, zihinsel ve duygusal olarak çocuğu okul sürecine hazırlayacaktır.

Rehberlik

Öğrencilerin Okul Rutinine Uyum Sağlamasına Yardımcı Olmak: Aileler İçin Bir Kılavuz

1. Düzenli Bir Yaşam Planı Oluşturmak

Çocukların okula dönüşünü kolaylaştırmanın en etkili yollarından biri düzenli bir günlük program oluşturmaktır. Bu, uyku ve beslenme düzenini okula uygun olacak şekilde yeniden planlanması çocuğun fizyolojik olarak da okul ritmine ayak uydurmasına katkı sağlayacaktır. Yeterli uykunun sadece konsantrasyon ve hafızayı geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda ruh hali düzenlemesine de katkıda bulunduğunu, bunun da okulun gereksinimlerine uyum sağlamak için gerekli olduğunu göstermektedir. Ayrıca, aileler yemek, ödev ve ders dışı etkinlikler için belirlenmiş saatleri içeren bir program oluşturmalarıdır. Bu düzenlilik, çocukların rutin duygusunu geliştirir, kaygıyı azaltır ve kontrol hissini artırır.



2. Hedefler Belirlemek

Aileler çocuklarıyla birlikte okul yılı için gerçekçi hedefler belirleyebilirler. Bu hedefler, belirli bir derste gelişme kaydetmek, yeni arkadaşlar edinmek veya yeni bir etkinliğe katılmak gibi kişisel veya akademik hedefler olabilir. Hedef belirlemek ve bu hedeflere ulaşmak, çocuklara bir amaç ve yön duygusu kazandıracaktır.

Rehberlik

3. Duygular Üzerine Konuşmak

Okulun başladığı ilk haftalarda çocuğun yaşadıklarını paylaşmaya ihtiyaç duyduğu gözlenmektedir. Yeni okul yılına başlarken, onların heyecanını anlamak için açık iletişim kurmak önemli olacaktır. Ailelerin, çocuklarıyla okul gününün nasıl geçtiği, dersler, programlar ve ders dışı faaliyetler hakkında konuşmak için zaman ayırması kıymetlidir. Okulda yalnız olmadığı, ihtiyacı olduğunda ona yardım edebilecek birçok öğretmenin bulunduğu yapılan paylaşımlarla vurgulanabilir.

4. Sosyal Etkileşimi Teşvik Etmek

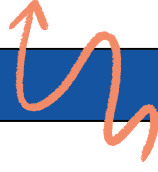
Çocukların keyif aldıkları etkinliklere de ihtiyaçları olduğunu göz ardı etmemek gerekir. Oyunlar, çocukların duygularını boşaltmasına, yeni keşiflerde bulunmasına, kendini tanımasına ve oyun aracılığıyla kendini ifade etmesine fırsat sunar. Aileler, çocuklarının önceki yıllardan arkadaşlarıyla yeniden bağlantı kurmalarını veya yeni arkadaşlar edinmelerini teşvik ederek sosyal gelişimlerini destekleyebilirler. Oyun buluşmaları ve ders dışı grup etkinlikleri ile olumlu sosyal etkileşimler, çocukların okula geri dönme konusunda daha rahat ve heyecanlı hissetmelerine yardımcı olabilir.

Rehberlik

5. Sabırlı ve Olumlu Olmak

Yeni bir rutine uyum sağlamak zaman alır ve bu geçiş sürecinde ailelerin sabırlı ve anlayışlı olması önemlidir. Çocuklar, yeni programlarına uyum sağlarken kaygı, hayal kırıklığı veya yorgunluk yaşayabilirler. Teşvik sunmak, endişelerini dinlemek ve çabalarını övmek, bu değişikliklerle başa çıkma biçimlerinde büyük bir fark yaratabilir.

Çocuklar genellikle çevrelerindeki yetişkinlerin davranışlarını ve tutumlarını model alırlar. Sakin, olumlu ve çözüm odaklı kalarak, aileler çocuklarına zorlukları güvenle aşmaları konusunda yardımcı olabilirler.



Her çocuğun okula dönüş serüveni ve deneyimlediği duygusal ve davranışsal süreçlerinin farklılaşması normaldir. Tüm süreci sabır, şefkat, anlayışla ve okulla iletişim ve işbirliği ile yürütmek kolaylaştırıcı etkiye sahiptir.

Sağlıklı, mutlu ve başarılı bir eğitim öğretim yılı geçirmeniz dileğiyle...

