



İŞIK OKULLARI
ÖNCE İYİ İNSAN YETİŞTİRİR

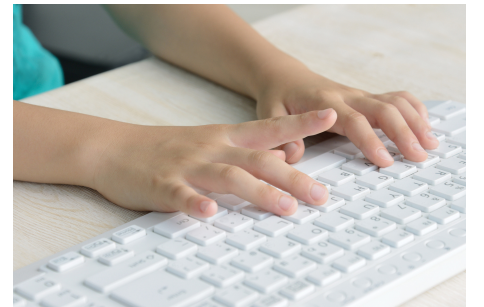
134.
YIL

FMV AYAZAĞA IŞIK İLKÖĞRETİM KURUMU

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Birimi Bülteni



Okul Yolculuğuna Hoş Geldiniz



Okul çağı, çocuğun anne babasından ayrılıp dış dünyaya açıldığı, toplumsal dünyaya katıldığı bir dönemdir. Okula başlamak hem çocuk hem de aile için yaşamdaki önemli olaylardan biridir.

Okula atılan ilk adım çocuklar için olduğu kadar aileler için de sevinç ve heyecan kaynağıdır. Yeni arkadaşlar, yeni öğretmenler, yeni bir sistem ve yeni bir yaşam alanı öğrenciyi beklemektedir. Okula geçiş ayrışma ve bireyselleşme açısından en önemli adımlardan biridir. Okuma yazma başta olmak üzere pek çok akademik beceriyi öğrenmenin yanı sıra çocuk bu dönemde topluluk içinde bireysel olarak var olmayı, kuralları tanımayı ve uyum göstermeyi öğrenir. Bu yıl pandemi sebebiyle alınan sağlık önlemleri çerçevesinde, 1. Sınıf öğrencilerimiz eğitimlerine çevrim içi olarak evlerinden başladılar. Öğrenciler ve öğretmenler sınıfta fiziksel olarak buluşmasalar da, çevrim içi olarak sınıflarında öğretmenleri ve arkadaşları ile kendi alanlarını oluşturdular ve hem akademik hem sosyal pek çok beceri edinecekleri okul yolculuklarına başladılar.



Anaokulunda temel becerileri edinmek daha merkezde iken, ilkokulda çocuklar bu gerekliliği de göz önünde bulundurarak kendilerinden belli alanlarda belli becerileri gerçekleştirmelerinin beklendiği bir döneme girdiler. Artık okuma ve yazmanın temel yapı taşlarını oluşturan sesler, heceler, sözcükler, cümleler ve daha birçok yeni kavram, bu yıl hayatlarında önemli bir yer kaplayacak. Birçok yeni kavramı, kuralı, görevi ilk defa öğrenerek bunları yerine getirmek için gösterecekleri çaba içerisinde daha da büyüyüp okuma-yazma ve akademik yolculuklarında önemli bir mesafe kat edecekler.



Her çocuğun farklı ihtiyaçları ve kendine has özellikleri vardır. Dolayısıyla her birinin bu süreçte okula uyum süreci farklılık gösterecektir. Bu bazıları için çok kolay iken bazı çocuklar için okula alışana kadar geçen süreçte bazen duygu geçişleri yaşanabileceği, bazen mutlu, bazen üzgün, zaman zaman rahat, bazı durumlarda da endişeli olabilecekleri göz önünde bulundurulmalıdır. Anne babalar ve eğitimciler olarak onlara verebileceğimiz en önemli destek bu duygulara eşlik etmek olacaktır.

"Bilmeyen" Ebeveyn Olabilmek

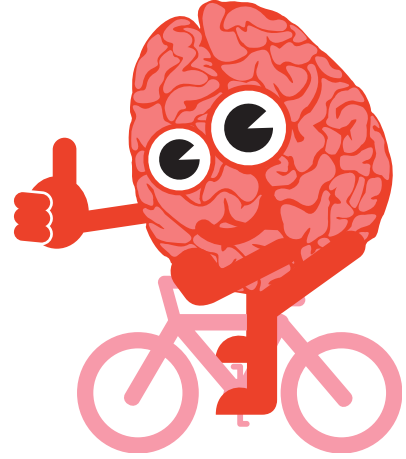
Öğrenmenin okulda ya da uzaktan gerçekleşmesi, öğrencilerimizin öğrenme yolculuklarında var olan ihtiyaçlarını değiştirmiyor. Anne-babaların kendi iyi oluş hallerini korumaları, çocukların da kendilerini iyi hissetmelerinin ön koşulu.

Çocukların sınıf arkadaşlarıyla, öğretmenleriyle ve yakın çevreleriyle olan sosyal ilişkilerini korumaları ve güçlendirmeleri sosyal becerilerinin gelişimi ve duygusal gelişimleri için oldukça önemli. Ebeveynlerin okul sonrasında çocuklarıyla sohbet etmesi, neler öğrendiklerini ilgili bir şekilde sorması, o gün kazandığı yeni beceriler ve deneyimleri anlatmasına olanak sağlaması ve her zaman bilen konumda olmayıp, bazen de "bilmeyen" pozisyonda kalarak çocuklardan öğrenmeye açık olması çok kıymetli



Kalıcı Öğrenmenin Ön Koşulu: **Hareket**

Çocukların evde biriktirdikleri enerjinin, koşarak, hareket ederek ve fiziksel aktivitelerle oksijenle birleşmesi ve beynin kullanımına hazır hale getirilmesi, beynin kendini öğrenmeye kapatmaması için önemli bir nokta. Beyin gelişimi için kritik bir öneme sahip olan glikoz, beyin tarafından önemli miktarda tüketiliyor. İhtiyaç duyduğu enerjiyi kaliteli bir şekilde alabilmek için oksijene ihtiyacı olan beyin, bunu fiziksel aktivitelerle sağlıyor. Okuldaki teneffüsler ve beden eğitimi dersleri beynin öğrenmeyi kaliteli bir şekilde gerçekleştirebilmesi için oldukça gerekli bir ihtiyaç. Bu nedenle, çocukların tıpkı okuldaki gibi gün içerisinde biriktirdikleri enerjiyi dışa atabilecekleri fırsatların (spor, egzersiz vb.) yaratılması gerekiyor. Evde birlikte yapabileceğiniz birçok egzersize, Youtube'da yer alan farklı kanallardan ulaşabilir, birlikte bu egzersizleri izleyerek deneyimleyebilirsiniz.



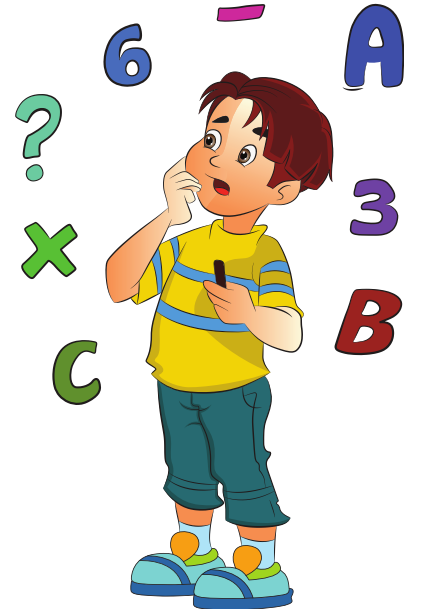
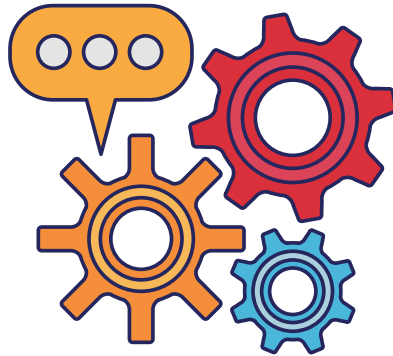
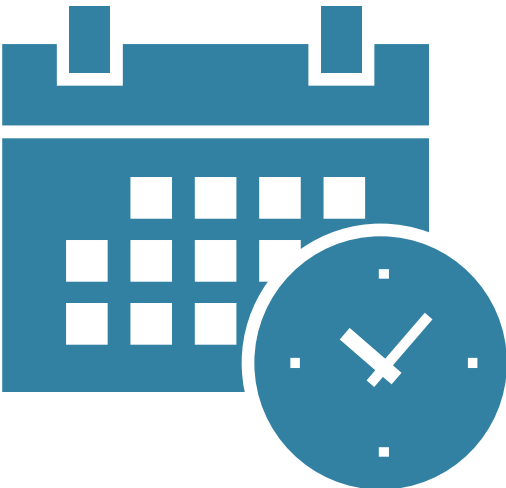
Uyku, Ekran Süresi ve Dinlenmeye Dikkat

Araştırmalar, günde ortalama 9-10 saat uyuyan çocukların, daha başarılı olduğunu ve kalıcı öğrenmeyi daha iyi gerçekleştirdiklerini gösteriyor. Bu nedenle, uyku ihtiyacının iyi karşılanması, öğrencilerimizin daha kaliteli bir öğrenme süreci geçirmesi için önem taşıyor. Gün içerisinde ekran karşısında kalarak yorulan beynin ve gözlerin yeterince dinlenmesi için, uzaktan eğitim dışında kalan ekran süresinin de iyi ayarlanması ve bu konuda çocuklarla konuşarak ekran kullanımı konusunda neden sınıra ihtiyaç duyulduğunun açıklanması onların da bu konuda daha kontrollü olmalarına yardımcı olacaktır.



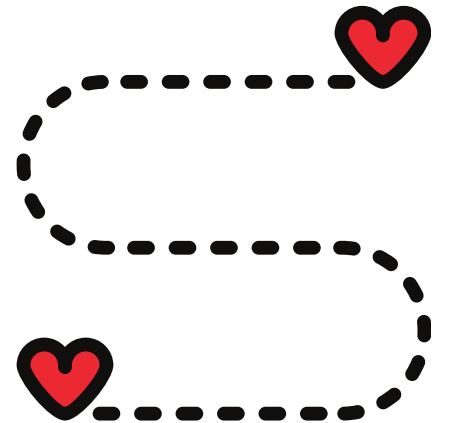
Güçlü Yaşam Becerileri İçin Öz Düzenleme Önemli

Çocukların, ilerleyen sınıflarda ve gelecekte güçlü yaşam becerilerine sahip olmaları için, öz düzenleme becerilerinin de geliştirilmesi büyük önem taşıyor. Öz düzenleme becerisi bireylerin belirli bir hedefe ulaşmak için kendi duygu, düşünce ve davranışlarını yönlendirme, kontrol etme ve planlama becerisi olarak tanımlanabilir. Bu becerilerin gelişebilmesi için, çocukların hem okulla ilgili hem de ev yaşantısı ile ilgili görevlerinin olmasına ve bunların sorumluluğunu üstlenmesine fırsat sunun ve hata yapmalarına izin verin. Öz düzenleme becerilerinin akademik becerilerle değil, günlük hayattaki becerilerle geliştiğini ve evde problem çözmesine izin verilen bir öğrencinin, dersteki matematik problemlerini ya da sosyal problemleri çok daha rahat çözebildiğini unutmayın.



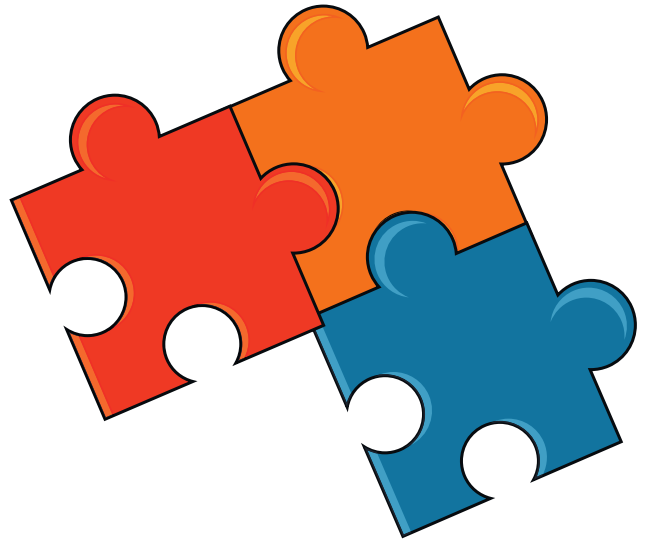
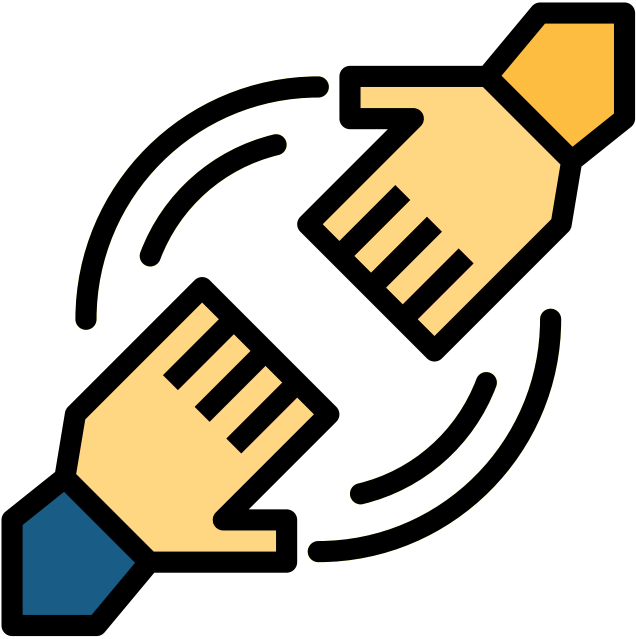
Güçlü Bir Öz ve Kendilik İçin Ayrışmış Alanlara İhtiyaç Var

Çocukların, anne-babadan ayrıışmış bir öğrenme ortamlarının olması, özel alanlarında, kendi zorluk ve eksiklikleriyle yüzleşerek kendi çözümlerini üretebilecekleri fırsatların sunulması özgüven gelişimleri için de çok önemlidir. Çocukların özünün ve kendiliğinin oluşabilmesi için, anne-babadan ayrıışabilmeye, bunun için de ayrıışmış alanlara ihtiyaçları var. Uzaktan eğitim ya da örgün eğitim sırasında, çocukların yaşadıkları her zorluk ya da eksiklikte “112 Acil” pozisyonu alır ve onun bununla baş etmesine alan açmazsak çocuğun kendine olan güveninin gelişmesine engel oluruz. Anne-babalar olarak, devamlı eksiklere odaklanıp eksiği gidermek için öğrenme ortamında bulunmamızın ve orada fiziksel olarak var olmamızın çocuğun gelişimine katkı sağlamadığını unutmamalıyız.



Eksiklerini Kabul Edebilen Çocuklar Yetiştirmek

Çocuklar nerede ve ne zaman yardım isteyeceklerine kendileri karar verebilmelidirler. “Bağlantım koptu, dersten düştüm ve bunu çözemiyorum” gibi somut bir yardım isteği size gelmediği sürece, ilave bir yardıma çocukların ihtiyacı olmadığını unutmayın. Çocukların, eksiklerini kabul edebilen ve bunları geliştirmek için uğraşan bireyler olmaları için çaba göstermemiz onlar için çok daha kıymetli olacaktır.



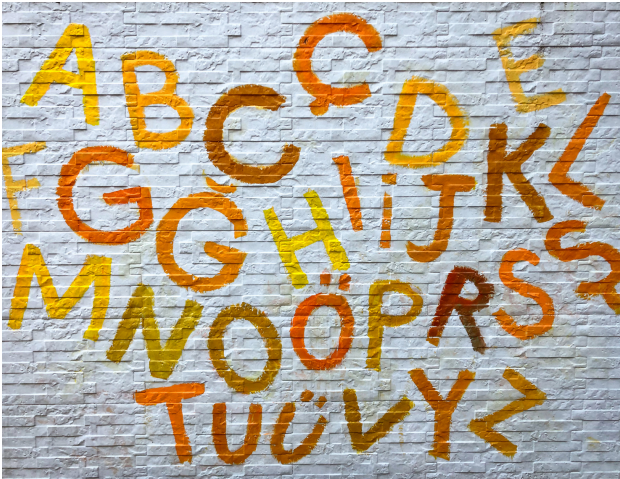
"Eğer çocuğum şu anda okulda olsaydı bunu görebilecek miydim?"

**Uzaktan eğitim dersleri sırasında çocuklara
“Neden parmak kaldırmıyorsun?” “Öğretmene
öyle söylenir mi?” “Derste öyle şey yapılır mı?”
“Niye dersi dinlemiyorsun?” gibi müdahalelerde
bulunduğumuzda kendimize şunu soralım: “Eğer
çocuğum şu anda okulda olsaydı, bunu
görebilecek miydim?” Eğer bu soruya cevabınız
hayırsa, hem kendi çocuklarımızın hem de diğer
çocukların mahremiyetlerini gözeterek, öğrenme
ortamlarında çocukları öğretmenleri ve
arkadaşlarıyla baş başa bırakmaya özen
gösterilmelidir.**



Okuma-yazma serüveni

Okuma-yazma yolculuğuna başlayan birinci sınıf öğrencilerimiz artık adım adım harflerden hecelere, hecelerden kelimelere doğru giden basamakları çıkmaya başlayacak, ses gruplarıyla oluşturulan heceleri ve kelimeleri okumaya çalışacak, bu seslerle yeni kelimeler oluşturacaklar. Bazen harflerin kuyrukları karışacak, bazen aradaki sesler unutulacak, bazen de hecelerin ve kelimelerin sonu uydurularak bambaşka şekilde telaffuz edilecek ve bu serüven yılsonuna kadar devam edecek.



Öğrenme serüvenine eşlik etmek

Okuma-yazma serüveninin daha eğlenceli ve keyifli geçmesi ve çocukların okuma-yazma serüveninde daha rahat yol alabilmeleri için bu yıl anne-babalara biraz daha fazla rol düşecek. Okulda deneyimlenemeyen ve eksik kalan noktaların tamamlanabilmesi için evde eskisinden daha yoğun bir şekilde, harflerle ve sayılarla dolu bir macera olacak. Bu öğrenme serüveninde onlara eşlik etmeniz sizin için de çok keyifli olacak.



Duygusal Bağları Güçlü Tutmak ve İlişkileri Sürdürmek Çok Önemli

Zaman zaman bizi zorlayan, okuldaki koşullardan biraz daha farklı gerçekleşen uzaktan eğitim sırasında, çocukların anne babaları ve öğretmenleri ile kurdukları güçlü duygusal bağları ve ilişkileri devam ettiği, gereksinimleri göz önünde bulundurularak hareket edildiği sürece bu deneyimimizden eğitim adına birçok şeyi öğrenerek çıkacağız.





Öğrenme Deneyimi **Parmak İzi Gibi Özeldir**

Bu süreçte çocukların ihtiyaçlarını doğru anlayarak bunları karşılamaya çalışmanız ve süreç içerisinde çocuklar arasında gözlemlediğiniz bireysel farklılıkların doğal olduğunu bilerek hareket etmeniz oldukça önemli. Çocukların öğrenme hızlarının birbirinden farklı olabileceğini ve her öğrencinin kendi ihtiyacı olan sürede öğrenmesi gerektiğini bilerek, gerekli durumlarda **sınıf öğretmeni ve **düzey psikolojik danışmanından** destek isteyebilirsiniz. Bizimle kuracağınız işbirliği, öğrencilerimizin öğrenme ihtiyaçlarının hızlı bir şekilde anlaşılaraq, etkili bir öğrenmenin gerçekleşmesi için büyük önem taşımaktadır.**



Deneyimle zenginleşmiş bir uzaktan eğitim için hazırız

2019-2020 Eğitim Öğretim Yılı'nın ikinci döneminde birlikte ilk defa deneyimlediğimiz “uzaktan eğitim”le ilgili artık çok daha fazla bilgi ve birikime sahibiz. Geçtiğimiz yıl yaptığımız ders gözlemlerimiz, öğrenci, veli ve öğretmenlerden gelen geri bildirimlerin yanı sıra uzaktan eğitim sürecine dair akademik araştırmaların sonuçlarından aldığımız veriler ışığında uzaktan eğitim sürecinde siz **velilerimizin dikkat etmelerini istediğimiz bazı önemli noktaları belirtmek istiyoruz:**



Etkili bir öğrenme ortamında bu noktalara dikkat:

- Canlı dersin yapıldığı odanın bir çalışma odası olması, ders esnasında dikkatini dağıtacak fazla uyaran bulunmaması sınıf ortamında olduğunu hissetmesine yardımcı olacaktır.
- Öğrencilerin çevrim içi derslere odaklanabilmeleri için okul günlerinde olduğu gibi belirli bir uyku düzeninin olması, yemek düzeninin olması, ders öncesinde gerekli hazırlıklarını yapmış olmaları, okul kıyafeti olmasa da ev kıyafetinden farklı bir kıyafet giyerek ekran başına oturmaları öğrencilerin uzaktan eğitim sürecine uyumlarını kolaylaştıracaktır.
- Uzaktan eğitimin isteğe bağlı olmadığını, tıpkı okul gibi zorunlu bir eğitim olduğunun bilgisini çocukla paylaşılmalıdır. Okuldaki eğitim sırasında, nasıl belli bir çerçeve ve sınır varsa evde de okul ile ilgili sınır ve kuralların net olması gerekmektedir.



Etkili bir öğrenme ortamında bu noktalara dikkat:



- Çocuklarınızla uzaktan eğitim sürecindeki derse devamlılıkları ile ilgili olarak yaşayabileceğiniz olası çatışmaları önlemek ya da azaltmak adına, uzaktan eğitim sürecinde evde uyulması gereken kuralları birlikte belirlemek faydalı olacaktır. Kuralları odasının duvarlarına asabilir, ders programını büyük kâğıtlara yazarak odasının giriş kapısına yapıştırabilir, dersin başlamasına yakın çalacak bir alarm kurmasını sağlayarak çocuğunuzun derisiyle ilgili sorumluluğunu kendisinin almasına yardımcı olabilirsiniz.
- Bu süreçte, çocuğunuz uzaktan eğitim derslerine katılmak istemediğinde bunun sebepleri üzerine konuşarak neden katılmak istemediğini anlamaya çalışılmalıdır. Derse katılmama konusundaki ısrarı devam etmesi durumunda sınıf öğretmenini ya da ilgili dersin öğretmeni ile iletişime geçilmelidir.
- Çocuğunuzun ev ortamında sosyal ve duygusal olarak zorluk yaşadığı ve çözüm bulamadığınız durumlarda okul psikolojik danışmanını bilgilendirebilir ve destek isteyebilirsiniz.



Güzel bir dönem olması ve en kısa sürede buluşmamız dileğiyle

Sağlıklı günlerde, en kısa sürede, okul koridorlarında öğrencilerimizle buluşmak ve sizlerle bir araya gelmek için büyük bir arzu duyuyoruz. İlerleyen günlerde, sizinle birinci sınıftaki öğrencilerimizin akademik ve bilişsel becerilerini güçlendirmenize katkı sağlayacak ev önerilerini ve kutu oyunu önerilerini paylaşacağız.

Hepimiz için güzel bir dönemin başlangıcı olması dileğiyle.



KAYNAKÇA:

**Prof. Dr. Soner Yıldırım, FMV Işık Okulları Nişantaşı
Kampüsü Seminer Notları**

**Prof. Dr. Ayşe Bilge Selçuk, 10 Ağustos 2020,
Birgün Gazetesi Röportajı**

**Çocuk ve Ergen Psikanalisti ve Psikoterapisti Doç.
Dr. Neslihan Zabcı, Seminer Notları**

**Çocuk, Ergen Ve Yetişkin Psikanalisti ve
Psikoterapisti Klinik Psikolog Funda Akkapulu,
Seminer Notları**

**[https://kitap.solaunitas.com/covid-19-ve-okula-
donus-ebeveynler-kaygili](https://kitap.solaunitas.com/covid-19-ve-okula-donus-ebeveynler-kaygili)**

**[https://psychologytoday.com/intl/blog/freedom-
-learn/202008/kids-continued-cope-well-two-
months-after-schools-closed](https://psychologytoday.com/intl/blog/freedom-learn/202008/kids-continued-cope-well-two-months-after-schools-closed)**