

EYLÜL  
2023

# Rehberlik

FMV ISPARTAKULE IŞIK İLKÖĞRETİM KURUMU  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ BÜLTENİ

YENİ OKUL YILINA  
ADIM ATARKEN...





## Yeni Okul Yılına Adım Atarken...

Yeni bir okul yılının başlaması çocukları heyecanlandığı kadar yetişkinler için de heyecan vericidir. Okul, tüm öğrenciler için, çocuğun ailesinden farklı bir çevreye girmesi, ebeveynlerinden sonra öğretmenleriyle ve arkadaşlarıyla bağ kurmasını sağlayan temel noktalardan biridir. Okul, yeni bilgiler öğrenilmesini sağlamakla birlikte çocukların sosyal-duygusal farkındalığının oluşması, duygularını, isteklerini ifade etmesi, kendini tanıması, ilgi ve becerilerini fark etmesi, yaşamdaki farklılıkların ve sınırların olduğunu öğrenmesine de imkan tanır.

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 yeni eğitim yılında çocuklar bir yaş daha büyür. Dolayısıyla, her bir yılda çocukların edindiği bilgi ve becerileri, sergilediği gelişimsel özellikleri, beklentileri ve ihtiyaçları değişir. Okul deneyimi olsun veya olmasın her çocuk için okula uyum sağlamalarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Okula başlama bedensel, bilişsel ve duygusal açıdan hazır olmayı gerektirir. Okula dair yapılacak paylaşımlar, oluşturulacak rutinler çocuğun hazır bulunuşuna olumlu etkisi olacaktır. 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. Sadece çocuk için değil aileler için de önemli olan uyum sürecine ailelerin olumlu yaklaşım ve tutumları da katkı sağlamaktadır.



## Yeni Okul Yılına Adım Atarken...

Tatil döneminden sonra programlı ve düzenli yaşamayı gerektiren okul günlerine uyum sağlamak özellikle çocuklarımız için her zaman çok kolay olmayabilir. Bu nedenle, ilk etapta çocukların kısa da olsa uyum için zamana ihtiyaç duyacaklarını göz önünde bulundurmak ve onlara biraz zaman tanımak gerekir. Uyku ve beslenme düzenini okula uygun olacak şekilde yeniden planlanması çocuğun fizyolojik olarak da okul ritmine ayak uydurmasına katkı sağlayacaktır. Bununla birlikte okulun başladığı ilk haftalarda çocuğun anne babayla vakit geçirmeye, yaşadıklarını paylaşmaya ihtiyaç duyduğu gözlenmektedir. Yeni okul yılına başlarken, onların heyecanını ve belki de endişelerini anlamak için onlarla açık iletişim kurmanızı öneririz. Onların hedeflerini, isteklerini ve ihtiyaçlarını dinlemek, onların özgüvenlerini artırabilir. Aynı zamanda, herhangi bir zorlukla karşılaştıklarında sizin destek ve yönlendirmelerinize güvenebileceklerini bilmelerini sağlayacaktır. Bu nedenle ilk haftalarda çocuğunuza daha fazla zaman ayırmaya çalışarak onların heyecanına ortak olmak uyum ve gelişimlerine etki edecektir.

Derslerin başlamasıyla birlikte, aileler çocuklarının akademik yaşantıya hızlı bir şekilde uyum göstermelerini arzu ederler. Ders çalışmak, ödev yapmak çocuğunuzun sorumlulukları arasında olsa da onların keyif aldıkları etkinliklere de ihtiyaçları olduğunu göz ardı etmemek gerekir. Oyun oynamak, çocukların duygularını boşaltmasına, yeni keşiflerde bulunmasına, kendini tanımasına ve oyun aracılığıyla kendini ifade etmesine fırsat sunar. Çocuklarınızla akademik gelişimlerine destek olmak adına çalışma rutinleri oluştururken mutlaka oyun gibi çocuğa iyi gelecek, onu rahatlatan etkinliklere de yer vermek önemlidir.



## Yeni Okul Yılına Adım Atarken...

Tatil dönemlerinde farklılaşan rutinler içinde olan teknoloji kullanımı okula dönüş süreciyle ebeveynler ve çocukların birlikte tekrar yapılandırması gereken bir alan olmaktadır. Ebeveynlerin ve çocukların öncelikleri, istek ve ihtiyaçlara yönelik çocuğun teknoloji kullanımına ayıracağı zamanlar ortak kararlar alınarak belirlenmelidir. Oyun vb. keyifli etkinliklerin dışında günümüzde sosyal iletişimin de büyük oranda sağlandığı sanal ortamların kullanımı çocuğun gelişim sürecine ve yaşama uygun olacak şekilde planlanmalıdır. Bu planlamalar yapılırken sanal ortamın dışında çocukların arkadaşlarıyla birlikte vakit geçireceği, keyif alacağı sosyal alanlar oluşturmak ve organize etmek önemlidir. Teknolojiden korkarak, kaçarak yaşamak yerine teknolojiyi en verimli şekilde nasıl kullanılacağı yönünde biz yetişkinlerin model olması en önemli adım olacaktır.

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...

**FMV ÖZEL İSPARTAKULE İŞİK İLKÖĞRETİM KURUMU**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ**