

## ORTAOKUL ORYANTASYON (OKULA UYUM) SÜRECİ



### Çocuğum 5. sınıfa başlıyor, oryantasyon (okula uyum süreci) nasıl geçecek? Çocuğumu nasıl bilgilendirmeliyim?

Okula uyum süreci her çocuk için farklılık gösterebilir. Bazı çocuklar daha dışa dönüktür bazıları ise önce gözlem yapar, sonra arkadaş edinmeyi seçebilir. Ancak genel olarak uzun bir tatilin ardından kurallı ve disiplinli bir çevrede olmak çocuklar için hareketliliğin, kaygının, mutluluğun ve heyecanın görülmesi beklenen bir durumdur. Okula başlamadan önce çocuğunuz ile okul hakkında paylaşımlarda bulunabilir, kendi okul hayatınızın ilk gününden örnekler vererek, var ise fotoğraflarla destekleyerek okul ortamını özendirici hale getirebilirsiniz. Unutmayın onların kahramanları sizlersiniz.

### Çocuğum, ilkokul sınıf öğretmenliği sisteminden ortaokul sistemine geçerken zorluk yaşayacak mı?

İlkokul sisteminde, çocuklarımızın alıştığı teklî öğretmen sisteminden çoklu öğretmen sistemine geçişte, çocuklarımız zaman zaman güçlükle yaşayabilirler. Birçok konuda danışma ihtiyacı hissederler. Bu ihtiyaçlara cevap vermek için "sınıf rehber öğretmenliği sistemi" kullanılır ve her sınıfın Sınıf Rehber Öğretmeni bu süreçte çocuklarımıza sosyal-duygusal ve akademik açıdan destek verir. Gerekli durumlarda ise Müdür, Müdür Yardımcısı ve PDR (Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik) uzmanından yardım alınabilir.

### Çocuğum, branş öğretmenlerinin verdiği projeleri, ödevleri ve sunumları takip etmekte güçlük çeker mi?

İlkokul sisteminden farklı olarak, çocuklarımız, her öğretmen tarafından verilen ödev, proje ve sunumları takip etmekte zaman zaman güçlük yaşayabilir. Bu güçlükleri önlemek için öncelikle çocuğunuzun becerileri istenen seviyeye gelene kadar verilen sorumluluklar aile gözetiminde takip edilerek, ona yardımcı olunabilir. Belirli bir süre sonra ara ara sözel hatırlatmalarda bulunarak destek verebilir, sonrasında ise tüm sorumluluğu çocuğunuza bırakabilirsiniz.

### Çocuğum ödevi yoksa ders çalışmıyor. Ortaokul sürecinin başlangıcında ders çalışma alışkanlığı oluşturmaya nasıl yardımcı olabilirim?

İlkokul döneminde öğrencilerde genel olarak ödev yoksa ders çalışmama gerek yok anlayışı hakimdir. Ortaokul sürecinin temeli olan 5.sınıfta ders çalışma alışkanlığının oluşması için öncelikle çocuklarımızı yüreklendirmeli ve nasıl ders çalışacağı konusunda desteklemeliyiz. Okul PDR Uzmanından günlük program oluşturulması/zaman yönetimi konusunda destek istenebilir. Programın içerisinde günlük konu tekrarı, ödevlerin yapılması ve ertesi gün işlenecek konulara hazırlık detaylarının olması önemlidir. Ayrıca yılın başında ev kuralları ders çalışma alışkanlığını düzenleyecek şekilde net belirlenmelidir. Örneğin günde 1 saat teknolojik aletler ile zaman geçirmek gibi... bu şekilde sene başında düzenli bir programın olması, ev kurallarının belirlenmesi ortaokul sürecinin sağlıklı başlamasına destek olacaktır.

### Çocuğum ilkokul arkadaşlarından ayrıldığı için üzgün ve yeni arkadaşlık kurmakta zorlanıyor. Nasıl yardımcı olabilirim?

Öncelikle çocuğunuza hayatın her döneminde zorluklar yaşayabileceği ve hiçbir şeyin çözümsüz olmadığı aktarılmalıdır. Baş etme ve problem çözme becerileri konusunda çocuklar güçlendirildikçe uyumu da kolaylaşacaktır. Fakat en önemlisi okul başlamadan önce ortaokulla ilgili çocuğunuzun bilgi sahibi olması ve onu nasıl bir sürecin beklediğini okuldan alabileceğiniz bilgiler ışığında anlatabilirsiniz. Öğrencilerin uyumunu desteklemek amacıyla anne babalar birbiriyle tanışabilecekleri ortamlar oluşturabilir, çocuklar ile okuldışı etkinlikler yapılabilir. Öğrencilerin okul dışında da bir arada olması paylaşımları atıracacağı gibi birbirlerini daha hızlı tanımalarına olanak sağlayacaktır.

### Çocuğum okulda yaşadıkları ile ilgili sorularına cevap vermek istemiyor. Bu dönemde sınıf içerisinde herhangi bir problem yaşamadığını nasıl anlayabilirim?

Öncelikle ailelerin bu süreçte kaygılarını minimum düzeyde tutması çok önemlidir. O gün okulda yaşadıkları ile ilgili sohbet edilebilir fakat bu sorgulamadan ziyade karşılıklı günün değerlendirilmesi şeklinde olabilir. Ergenlik döneminin başlangıcında olunan bu dönemde çocuklar aileleri ile her şeyi paylaşmak istemeyebilirler bu süreçte sizinle kurduğu pozitif güven ilişkisi önemlidir.

### 5. sınıflarda disiplin yönetmeliği var mı?

5. sınıf ve tüm ortaokullarda M.E.B 'in kural ve yaptırımlarını belirlediği öğrenci davranışlarını değerlendirme kurulu vardır. Ortaokul öğrencilerinin ilgi, istek, yetenek ve ihtiyaçlarını belirleyerek olumlu davranışlar kazanmaları ve olumsuz davranışların önlenmesi için öğrenci davranışlarını değerlendirme kurulu oluşturulur. Bu kurulun amacı istedik öğrenci davranışlarının yerleşmesini ve gelişmesini sağlamaktır.

### Çocuğum davranışlarında değişiklik hissediyorum ergenliğe mi girdi?

Bu yaştaki çocukların ruh halleri sık sık değişiklik gösterebilir. Özellikle arkadaşlarıyla ilişkileri doğrultusunda çok sık ruhsal dalgalanmalar yaşayabilir. Bu dalgalanmaları engellemek için doğru iletişim kurarak sıkıntıları anlatmaları sağlanmalıdır. 10 yaşındaki bir çocuk için hem ergenlik dönemindeki fiziksel değişimleri yaşamak hem arkadaşlarla sosyalleşmek, hem deokulla başa çıkarak kolay bir süreç olmayabilir. Önemli olan ebeveynlerin çocukla doğru iletişim kurması ve çocuğunuzun kendini ifade etmesine fırsat vermesidir.

### Çocuğumu çoğuş zaman "mutsuz" olduğunu gözlemliyorum, nasıl yaklaşmalıyım?

Çocukların genel ve doğal yapısı mutludur. Ancak, ergenliğe doğru duyguların geçişleri sık yaşanır. Karşıt gelişleri artar. Peki birçok neden mutsuz olabilir? Bunun pek çok sebebi olabilir burada önemli olan bizim nasıl yaklaştığımızdır. Çocuğumuz bizi örnek alıyor olabilir, o gün çözemediği bir sorun yaşamış olabilir. Bir araştırmada annesi ve babası işe mutsuz giden çocukların okula mutsuz gittikleri konusunda anlamlı bir benzerlik çıkmıştır, anne baba olarak bizler evde pozitif mutlubir enerji içinde miyiz? Mutsuzlukla mı gündeme geliyoruz? Çocuğumuza her gün bugün seni üzen bir olay oldu mu? Diye sorarsak beyin o gün için mutsuz olayları çağıracaktır. Çocuğumuza bugün seni mutlu eden şeyleri anlatır mısın dersek, beyin bunlara odaklanacaktır. Beynimizdeki bir bölge (Amigdala) tehlikeleri algılamak için nöronlarının yaklaşık üçte ikisini kullandığını bunun sonucunda acı ve korku dolu olayların güzel olaylara göre uzun süreli hafızada daha kolay tutulduğunu biliyoruz.

muydunuz? Bilimsel olarak beynimizin negatif olayları daha hızlı hatırladığı kanıtlanmıştır. Bu nedenle gün sonunda çocuğumuzun mutsuz eden olaylar yerine mutlu olduğu olaylara odaklanmasını olumlama yaptırarak sağlayabiliriz.

### **Çocuklarda doğru teknoloji kullanımı nasıl olmalıdır?**

Ebeveyn-çocuk arasında doğru ve sağlıklı bir iletişim olmalıdır. Teknolojiyi tamamen yasaklamak bir çözüm değildir. Önemli olan teknoloji kullanımının sınırlı olması ve nasıl kullanıldığıdır. Öncelikle ebeveyn çocuğuna güvenle nasıl internet kullanılacağını anlatmalıdır ve çocuğun online olduğu zamanlarda onunla vakit geçirmelidir. Online platformlarda karşılaşılabileceği sorunlar çocuğa aktarılmalı ve çocuk buna hazırlanmalıdır. Örneğin; kimlikhırsızlığı konusunda çocuk bilgi edinmelidir, tanımadığı kişiler ile konuşmasının, bilgi alışverişinde bulunmasının sakıncalı olacağı vurgulanmalıdır. Çocuğun tüm teknoloji araçlarını kullanımı sınırlı ve denetimli olmalıdır. İnternet kullanımı mutlaka aile korumalı olmalıdır. Bilgisayar veya tablet kullanırken antivirüs programlarının yüklü olmasına dikkat edilmelidir. Çocuk iyi izlenmeli ve sorumlulukları konusunda takip edilmeli, gerekirse sorumlulukları hatırlatılmalıdır.