

EBEVEYN AKADEMİSİ

Rehberlik Ekim Sayısı

OKUL ÖNCESİ

Sevgili Veliler,

Okula başlamak çocuklar için heyecan verici, aynı zamanda da biraz endişe verici bir deneyim olabilir. Özellikle anaokulu, birçok çocuk için aileden ilk uzun süreli ayrılık anlamına gelir. Bu süreçte siz velilerin desteği çocuklar için büyük bir güven kaynağıdır. Bu yeni düzene uyum süreci her çocuk için farklı ilerleyebilir. Uygun destek ve anlayışla bu süreç daha kolay ve sağlıklı geçer. Çocukların okulda kendilerini güvende hissetmeleri, öğretmenleriyle kuracakları bağ kadar evde hissettikleri güvenle de ilgilidir. Anne-baba olarak gösterdiğiniz sevgi, sabır ve anlayış; çocuğunuzun okul ortamına daha kolay adapte olmasına yardımcı olur.

Unutmayın, her çocuk özeldir ve farklı hızlarda gelişir. Bu süreçte çocuğunuza, öğretmenlerine ve en önemlisi kendinize güvenin. Birlikte başaracağız!

Ebeveynlere Öneriler

1. Duygulara Alan Açın

Çocuğunuzun heyecanını, endişesini veya korkusunu küçümsemeyin. “Ağlama artık”, “Bunda korkacak ne var?” gibi cümleler yerine: “Seni anlıyorum, bu yepyeni bir deneyim. Endişelenmen çok normal.” gibi ifadeler kullanın.

2. Vedalaşmaları Kısa ve Net Tutun

Uzayan vedalaşmalar, çocuğun ayrılığı daha da zorlaştırmasına sebep olabilir. Sevgi dolu ama kararlı bir şekilde veda edin: “Seni çok seviyorum, okuldan sonra seni almaya geleceğim.”

3. Rutin Oluşturun

Çocuklar düzenli rutine güvenir. Sabah hazırlıklarını oyunlaştırarak yapabilirsiniz.

4. Olumlu Anılar Yaratın

Her gün okul sonrası çocuğunuzla günün güzel bir anını konuşun. “Bugün seni güldüren ne oldu?”, “En çok hangi oyunu sevdin?” gibi sorular sorabilirsiniz.

5. Model Olun

Siz kaygılıysanız çocuğunuz bunu hisseder. Okula karşı pozitif bir tutum sergileyin. “Anaokulu harika bir yer, çok güzel arkadaşların olacak!” gibi cesaretlendirici ifadeler kullanın.

6. Ailede Okul Pozitifliği Yansıtın

Evde okul hakkında olumlu konuşmalar yapmak, çocuğun okul algısını doğrudan etkiler. “Ben de okulu sevmezdim” yerine “Benim de güzel okul anılarım vardı” gibi yaklaşımlar tercih edilmelidir.



Ebeveynlerin Karşılaşabileceği Durumlar

Çocuğum her sabah ağlıyor. Ne yapmalıyım?

Bu süreç geçicidir. Rutini bozmadan devam edin. Ağlasa da okula bırakın ama öğretmenle iş birliği içinde olun.

Okuldan gelince hiçbir şey anlatmıyor. Bu normal mi?

Evet. Çocuklar anlatmak istemeyebilir ya da yorulmuş olabilir. Zamanla açılırlar. Zorlamadan, sohbet ortamı yaratın.

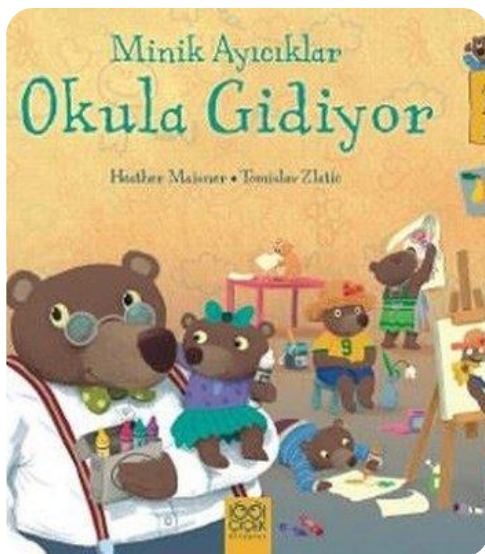
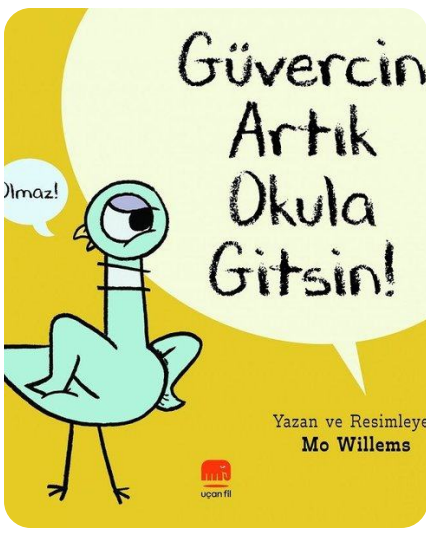
Oyun dışında bir şey yapmak istemiyor. Ne yapmalıyız?

Anaokulu çocuğu oyunla öğrenir. Bu yaş grubunda oyun, en etkili öğrenme yöntemidir.

Aktivite Önerisi: “Duygu Termometresi”

Evde bir karton üzerine renkli bir duygu termometresi çizin. Her gün okuldan sonra çocuğunuzdan o günkü duygusunu işaretlemesini isteyin. Bu, duygularını tanıması ve paylaşması için eğlenceli bir yoldur.

Kitap Önerisi:



DOĞAN CÜCELOĞLU



İÇİMİZDEKİ
ÇOCUK

48

BASIM

kitapyolu.com Resmi Kitabevi

Kaynakça

Anna Dewdney, Lama Lama Okula Başlıyor

Dr. Daniel N. Stern, Bağlanma: Ebeveyn-Çocuk İlişkisinin Psikolojisi

Mo Willems, The Pigeon HAS to Go to School! (Hyperion Books for Children, 2019)



CİHANGİR
OKULLARI

İLKOKUL

SINIRLAR ÇOCUĞUN KANATLARIDIR

Sevgili velilerimiz, yeni eğitim dönemi hepimiz için aydınlık ve uğurlu olsun. Bu dönem de her zaman olduğu gibi ihtiyaç duyduğunuz her an çocuklarımızın kalplerinde sizlerin ise yanınızdayız. Çocuklarımızı büyütmek sadece onu hayata hazırlamak değil, aynı zamanda onun ruhunu, kalbini ve benliğini besleyen bir yolculuktur. Çocuklarımızın sağlıklı gelişimi için onlara sunduğumuz sevgi kadar koyduğumuz sınırlar da büyük önem taşır. Çocuğun hayatındaki sınırlar onun kişiliğini kısıtlamak için değil; güvenli, huzurlu ve düzenli bir ortamda büyümesi için vardır. Nasıl ki bir fidanın özgürce ve güvenli büyüebilmesi için etrafını koruyucu bir çitle çevrelemek gerekirse bizler de çocuklarımızın yaşam yolculuğunda güvenle ilerleyebilmesi için sınırlar koyarız.

Sınırlar yol gösterici bir işarettir. Sınırlarla büyüyen çocuk hem kendine hem de başkalarına saygı duymayı öğrenir. Nerede duracağını, ne zaman adım atacağını ve hangi davranışın doğru olduğunu bilmek, ona yaşam boyu eşlik edecek bir beceri kazandırır. Sınırların olmadığı bir ortam ise çocukta belirsizlik, güvensizlik ve sorumluluk duygusunun zayıflamasıyla sonuçlanır. Tıpkı kuralsız bir oyun gibi... Oyunlar kuralları olmadığında keyifsiz, karmaşık ve anlaşılmaz hale gelir. Çocuklarımız için sınırlar, yaşamın kurallarıdır. Onların güvenle ve huzurla büyüebilmesi için gerekli bir çerçevedir.

Sevgiyle konulan sınırlar çocukta “ben değerliyim” duygusunu pekiştirir. “Seni seviyorum ama bu davranış doğru değil” mesajı çocuğa koşulsuz kabul edildiğini hissettirir. Böylece çocuk “ben değerliyim ama her istediğimi her zaman yapamam” bilinciyle büyür. Bu da özdenetim, sabır ve sorumluluk gibi yaşam becerilerinin temelini oluşturur.

Günlük yaşamda sınır koymak küçük ama tutarlı adımlarla mümkündür. Tüm bunlar çocuğun yaşamını düzenli, öngörülebilir ve güvenli hale getirir. Çocuk nerede özgür olduğunu ve nerede durması gerektiğini bildiğinde kendini daha rahat hisseder. Sınır koymayı öğrenen çocuk başkasının hakkını ihlal etmeden kendi hakkını savunmayı başarır. Paylaşmayı, sırada beklemeyi, gerektiğinde “hayır” diyebilmeyi öğrenir. Bunlar sağlıklı bir benlik algısının parçalarıdır. Ancak burada kritik nokta, ebeveynin tutarlı olmasıdır. Bugün izin verilen bir davranışın yarın yasaklanması, çocuğun kafasını karıştırır. Oysa tutarlı sınırlar, çocuğun güven duygusunu güçlendirmek için vardır.

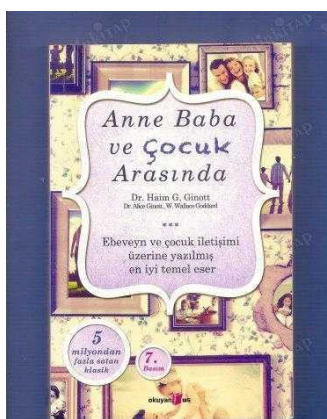
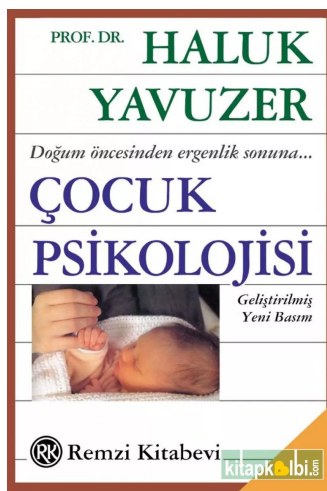
Unutmayalım ki sevgiyle konulmuş ve kararlılıkla korunmuş sınırlar çocuğu kısıtlamaz; aksine özgürlüğünü güvenli hale getirir. Çocuk, sınırlar sayesinde hem kendini hem de çevresini tanır. Nerede duracağını bilen ne zaman kanat çırpacağını anlayan bir çocuk yaşam yolculuğunda özgüvenle ilerler. Çocuğunuza verebileceğiniz en kıymetli armağanlardan biri, sevgiyle örülmüş ve kararlılıkla korunmuş sınırlardır. Çünkü sınırlar çocuğu kısıtlayan duvarlar değil, güvenle yükselmesini sağlayan ve kanatlarını güçlendiren desteklerdir. Sınırlar çocuğun kanatlarıdır.



Günlük yaşamda sınır koymak küçük ama tutarlı adımlarla mümkündür. Tüm bunlar çocuğun yaşamını düzenli, öngörülebilir ve güvenli hale getirir. Çocuk nerede özgür olduğunu ve nerede durması gerektiğini bildiğinde kendini daha rahat hisseder. Sınır koymayı öğrenen çocuk başkasının hakkını ihlal etmeden kendi hakkını savunmayı başarır. Paylaşmayı, sırada beklemeyi, gerektiğinde “hayır” diyebilmeyi öğrenir. Bunlar sağlıklı bir benlik algısının parçalarıdır. Ancak burada kritik nokta, ebeveynin tutarlı olmasıdır. Bugün izin verilen bir davranışın yarın yasaklanması, çocuğun kafasını karıştırır. Oysa tutarlı sınırlar, çocuğun güven duygusunu güçlendirmek için vardır.

Unutmayalım ki sevgiyle konulmuş ve kararlılıkla korunmuş sınırlar çocuğu kısıtlamaz; aksine özgürlüğünü güvenli hale getirir. Çocuk, sınırlar sayesinde hem kendini hem de çevresini tanır. Nerede duracağını bilen ne zaman kanat çırpacağını anlayan bir çocuk yaşam yolculuğunda özgüvenle ilerler. Çocuğunuza verebileceğiniz en kıymetli armağanlardan biri, sevgiyle örülmüş ve kararlılıkla korunmuş sınırlardır. Çünkü sınırlar çocuğu kısıtlayan duvarlar değil, güvenle yükselmesini sağlayan ve kanatlarını güçlendiren desteklerdir. Sınırlar çocuğun kanatlarıdır.

Kitap Önerileri:



ORTAOKUL

YENİ BAŞLANGIÇLAR VE ALIŞMA SÜRECİ; HEP BİRLİKTE BÜYÜYORUZ

Yepyeni bir eğitim yılının başlangıcında sizlerle birlikte olmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Hepimiz için yeni, heyecan verici ve bir o kadar da belirsizliklerle dolu bir dönemin eşiğindeyiz. Özellikle öğrencilerimiz için okul, sadece öğrenilen bir yer değil; yeni arkadaşlıkların, yeni alışkanlıkların ve büyük bir keşfin kapısıdır. Bu yolculukta bazen heyecan, bazen endişe, bazen de karışık duygular bir arada olur. İşte tam da bu yüzden, “Hep Birlikte Büyüyoruz” diyoruz.

Alışma Süreci Nedir?

Okulun ilk ayları, çocuğunuzun hayatında yeni bir adım. Yeni ortam, farklı insanlar, alışılmadık rutinler... Tüm bunlar bir çocuğun dünyasında oldukça yoğun duygular yaratabilir. İlk başta heyecanlı ve meraklı olsa da, zaman zaman kaygılı, çekingen ya da içine kapanık davranışlar gözlemleyebilirsiniz. Bunlar tamamen doğal ve alışma sürecinin parçasıdır.

Alışma süreci, çocukların okul hayatına adapte olabilmesi için zamana ve sevgiye ihtiyaç duyduğu özel bir dönemdir. Bu süreçte onlara güven vermek, hissettiklerini anlamak ve yanlarında olduğumuzu göstermek çok önemli.

Bu Süreçte Çocuklarımız Neler Yaşayabilir?

- Sabah okula gitmek istememe, anne-baba ile ayrılmakta zorlanma
- Yeni arkadaşlık kurmada çekingenlik, sosyal ortamlarda tereddüt
- Öğretmenleri ve okul kurallarını öğrenme sürecinde karışıklık
- Günlük rutinelere alışma sırasında ufak tefek davranış değişiklikleri
- Bazen evde eskisinden farklı, daha hassas ya da yorgun görünme

Tüm bu tepkiler, çocuklarımızın yeni dünyaya uyum sağlama çabalarının doğal yansımalarıdır.



Sevgili Veliler, Sizleri Bu Süreçte Neler Bekliyor?

- Çocuğunuzun okulda yaşadıklarını sabırla dinlemek, ona duygularını rahatça ifade edebilmesi için alan açmak.
- Alışma döneminde iniş çıkışlar olabileceğini kabul etmek ve bu durumlarda panik yapmadan, yargılamadan destek olmak.
- Çocuğunuzun okula gitmek istemediği ya da zorlandığı zamanlarda onun hislerine empatiyle yaklaşmak; “Anlıyorum, zor olabilir ama birlikte başaracağız” gibi destekleyici cümleler kurmak.
- Öğretmenlerimizle sık sık iletişimde kalarak, sürecin nasıl ilerlediğini öğrenmek ve gerekli durumlarda birlikte çözüm üretmek.
- Evde okul rutinlerine küçük ama istikrarlı destekler vererek çocuğunuzun güven duygusunu pekiştirmek.

Birlikte Daha Güçlüyüz

Bu süreçte unutmamalıyız ki, çocuklarımızın yanında bizler de yeni bir deneyimden geçiyoruz. Onların duygularına kulak vermek, korkularını paylaşmak, küçük başarılarını kutlamak bizi de büyütüyor. Veliler olarak gösterdiğiniz anlayış ve sabır, çocuklarımızın kendilerini güvende hissetmelerini sağlıyor, özgüvenle gelişmelerine katkı sunuyor.

Okulumuzda bu adaptasyon sürecini en sağlıklı şekilde yönetmek için çeşitli etkinlikler, rehberlik çalışmaları planladık. Siz değerli ailelerimizin de bu sürece dahil olması, çocuklarımızın motivasyonunu ve mutluluğunu artıracaktır.

Her zaman yanınızdayız, sorularınızı, düşüncelerinizi bizimle paylaşmaktan çekinmeyin. Çünkü inanıyoruz ki; hep birlikte büyüyor, öğreniyor ve güçleniyoruz.

Kitap Önerileri:



AKADEMİK BAŞARIDA DESTEKLEYİCİ EBEVEYN TUTUMU

Her öğrencimizin başarı yolculuğu farklıdır. Kimi hızlı adımlarla ilerler, kimi küçük ama kararlı adımlar atar. Önemli olan, onların bu yolculukta kendilerini güvende, anlaşılmış ve desteklenmiş hissetmeleridir. İşte tam da burada, siz değerli ebeveynlerin tutumu çok büyük bir fark yaratır. Ebeveynlerin çocuklarının akademik hayatındaki tutumları, öğrencilerin akademik başarısı üzerinde etkili olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir.

Öğrencilerin okulda başarılı olmaları için ihtiyaç duydukları sosyal ve entelektüel birikimin çoğunu doğrudan etkileyen ve öğrenme sorumluluğuna sahip olmasını sağlayan, çocuğun ev ortamı ile ailelerin sergiledikleri akademik tutumdur. Ev ortamında çocukların motivasyonunu, özgüvenini ve çalışma düzenini besleyen unsur çoğunlukla aile desteği oluyor. Ergenlik çağındaki gençler, kendilerini keşfederken zaman zaman dalgalı duygular yaşayabilirler. Derslerine ilgi duymakta zorlanabilir, bazen hedeflerini sorgulayabilirler. Böyle anlarda ebeveynin sakin, teşvik edici ve anlayışlı yaklaşımı, genç için adeta güvenli bir liman işlevi görür. Çocuğunuzun yanında olduğunuzu hissettirmek, yalnızca “ders çalış” demekten çok daha etkilidir. Çünkü akademik başarı, sadece bilgiye değil; aynı zamanda özgüvene, motivasyona ve duygusal desteğe de bağlıdır.

İlgi göstermek: “Bugün okulda seni en çok ne mutlu etti?” veya “Bu hafta hangi ders sana zor geldi?” gibi sorular, gencin kendini değerli hissetmesini sağlar.

Takdir etmek: Sadece sonuçları değil, süreci de övmek çok önemlidir. “Çalışmanı çok düzenli yapman hoşuma gitti” gibi cümleler, çocuğun emeğinin fark edildiğini gösterir.

Sabırlı olmak: Hedefe ulaşma sürecinde iniş çıkışlar olacaktır. Her düşüş, yeni bir öğrenme fırsatıdır. Aile olarak gösterilen sabır, öğrencinin kendine olan inancını pekiştirir.

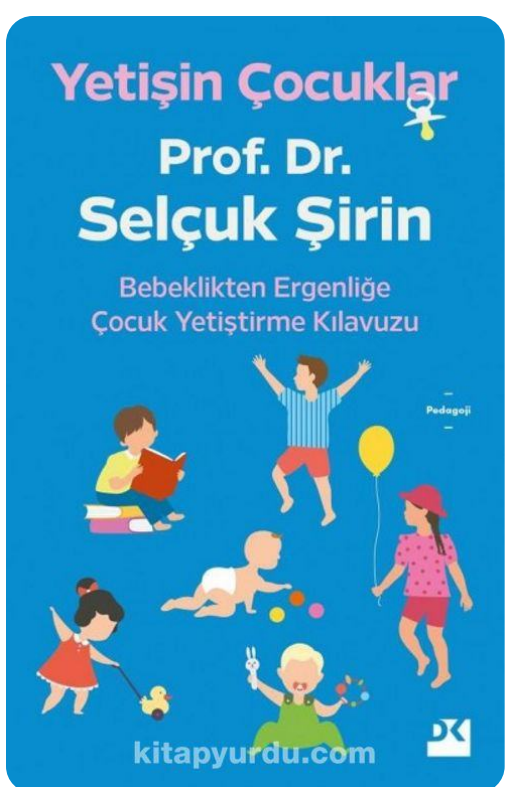


Evdeki küçük alışkanlıklar bile öğrencinin motivasyonunu büyük ölçüde etkiler. Ders saatlerinde mümkün olduğunca sessiz ve sakin bir ortam sağlamak; ailece geçirilen kısa ama kaliteli zamanlara yer vermek, çalışma planı yaparken öğrencinin kendi sorumluluk almasına fırsat tanımak, sınav dönemlerinde baskıdan çok destek sunmak gibi. Sorumluluklarını tamamen üstlenmek yerine, onları kendi yol haritalarını çizmeleri için teşvik etmek daha sağlıklıdır.

Her çocuğun öğrenme stili, ilgisi ve güçlü yanları farklıdır. Bazı öğrenciler sayısal derslerde başarılı olurken, bazıları sözel ya da sanat alanlarında parlayabilir. Önemli olan çocuğunuzun kendi potansiyelini keşfetmesine yardımcı olmak ve onu başkalarıyla kıyaslamamaktır. Akademik başarıyı, sadece sınav sonuçlarıyla değil; öğrenme sevgisi, problem çözme becerisi, azim ve sorumluluk bilinciyle birlikte değerlendirmek daha doğru olacaktır. Çocuğunuzla kurduğunuz iletişimde, yargılayıcı ya da emir verici cümleler yerine anlayışlı ve destekleyici bir dil tercih etmek çok değerlidir. Örneğin, “Hiç çalışmıyorsun, böyle olursa başarılı olamazsın.” yerine “Çalışma düzeninde zorlandığını görüyorum, istersen beraber bir plan yapabiliriz.” gibi bir pozitif dil çocuğunuzun kendine olan güvenini ve motivasyonunu olumlu etkileyecektir. Bu tür yaklaşım, gencin kendisini suçlanmış değil, anlaşılmış hissetmesini sağlar. Çocuğunuzun başarı yolculuğunda en büyük güç, sizin anlayışınız, sabrınız ve desteğinizdir. Onların yanında olduğunuzu hissettirmek, cesaret vermek ve çabasını fark edip kutlamak, uzun vadede büyük farklar yaratır.

Unutmayın; her öğrenci kendine özgü bir öğrenme yolculuğu içindedir. Bu yolculukta güvenli bir aile ortamı, en büyük motivasyon kaynağıdır.

Kitap Önerisi:



Kaynakça

Makale Linki <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2373133>