

Pandemi Sonrası Ortaokulda Okula Uyumla ilgili

Soru – Cevaplar

İTK PDR Bölümü olarak siz Değerli Velilerimiz için ortaokul oryantasyon süreci ile ilgili bazı temel soruları cevapladık.

1. Pandemiyi Nasıl Geçirdiniz?

Her bir aile için çok zor bir süreç oldu aslında. Bu süreci aile içerisinde kayıp yaşayarak ya da coronavirüsü yaşayarak geçirmiş olabilirsiniz. Süreci izole evde kalarak sağlıklı atlatmış da olabilirsiniz. Koşullar ne olursa olsun dereceleri olmakla birlikte herkes için zorlayıcı bir süreçti.

Yakınlarımızı kaybeden çocuklarımıza yaklaşımda öncelikle bireylerin farklı yas süreçleri olduğu hatırlatılmalıdır ve yas sürecindeki kişilere saygılı, özenli ve kapsayıcı yaklaşım sergilemek önemlidir.

Yas sürecinin bir “normali” olmadığı çocuğa ve aile üyelerine de vurgulanmalıdır. Bireylere yaşadıkları sürecin normal ve anlaşılır olduğu belirtilmeli, kaybedilen kişiden ismiyle söz etmeli, yalnızlık, üzüntü ve öfkenin devam edebileceği unutulmamalıdır, belirtilerin uzun süre devam etmesi durumunda ise mutlaka bir uzmandan destek alınmalıdır.

2. Pandemi Sonrası Psikolojik Etkilerle Nasıl Baş Edebiliriz?

Pandemi sürecini evde izole geçirmenin hem biz yetişkinler hem de çocuklarımız için psikolojik ve duygusal etkileri olduğunu biliyoruz. Korku ve kaygılarla başa çıkmak için öncelikle kendimizi tanımamız, duygu ve düşüncelerimizin davranışlarımızı nasıl etkilediğini bilmemiz gerekmektedir. Olumsuz düşünceleri kendimizi sıkıntılı, endişeli, karamsar, çaresiz vb. duygular içinde bulduğumuzda, o sırada aklımızdan geçen düşüncenin, cümlenin ne olduğunu bularak tanıyabiliriz. Olumsuz düşünceleri bir kâğıda yazarak yerlerine alternatif cümle oluşturmaya çalışabiliriz” dedi. “Örneğin, “evde kalmak zorunda olmaktan çok sıkılıyorum, özgürlüğüm gitti” gibi bir cümle kişinin aklından geçiyorsa buna alternatif cümle “evet biraz kısıtlanmış hissediyorum ama bu bir süreç ve geçici bir durum ” gibi cümleler oluşturmak. Önce Anne Baba olarak çocuğuma da önce duygu paylaşımı yaptırmak ardından yanlış düşüncelerini fark etmesinde rol oynamak olabilir.

3. Çocuğumun Sosyal Kaygı Yaşayıp Yaşamadığını Nasıl Anlarım?

Sosyal Kaygı, saklanmak ,sınırlı göz teması kurmak başkalarından gelen sosyal tekliflere sözel olarak yanıt vermekten kaçınma, tanımadığı insanlardan uzak durma genel olarak aile bireyleri dışında hiç yakın arkadaşlık kurmamak ya da kısıtlı arkadaşlık kurma olarak tanımlanabilir. Sıklıkla ergenlikle birlikte başlayabilen bir seyri vardır. Özellikle eleştirilmek, beğenilmemek

[Buraya yazın]



İzmir Özel Türk Koleji

ve dışlanma korkuları yaşarlar. Sevildiğinden emin olmadıkça insan ilişkilerine girmek istemezler. Genellikle düşüncelerinde olumsuz ve kabul alamayacağı şeklinde sayıltıları vardır. Çocuğumda bu belirtilerin çoğunun bulunması sosyal kaygı yaşıyor anlamına gelebilir. Tamamen reddedici tutum halinde bir uzman desteği gerekebilir.

4. Çocuğum Okula Başlarken Kaygı Duyuyor ve Sosyal olarak İçe Kapanma Yaşıyorsa Nasıl Davranmalıyım?

Uzun süredir devam eden evde kalma süreci çocuğumda hasta olma kaygısı ile birleşip sosyal kaygıya dönüşmüş olabilir. Bu sebeple çocuğun yaşadığı kaygıyı, okula gittiğinde neler olabileceğini düşündüğü sorulmalı ve çocuğun kendisini ifade etmesine yardımcı olunmalı. Okul açılmadan önce aile paylaşımı yapılması her aile üyesinin duygularını ve düşüncelerini ifade edebileceği küçük bir toplantı yani bir aile toplantısı planlanabilir. Sosyal kaygı durumunda okula başlama konusunda çocuğun desteklemesi hatta okul başlangıç öncesi bazı sosyal aktiviteler planlanarak geçişin daha yumuşak ve aşamalı olması sağlanmalıdır. Yüksek sosyal kaygı durumunda ise uzman desteği alınabilir.

5. Ergenlik Dönemi ve Pandemi Süreci Sonrası Okula Uyum için Nasıl Bir Yol İzlemeliyim?

Ergenlik döneminde çocuklar kendisini mutsuz ve kaygılı hissedebilir. Bu hisleri ifade etmesi desteklenmeli ve bu duygular normalleştirilmelidir. Anne babalar kendi yorumları çocuk ve gençlere ulaştıkları gerçekçi olmayan bilgileri doğru yorumlamaları konusunda yardımcı olmaları gerekmektedir.

Ergenlerde: döneme özgü birçok duygusal ve fiziksel değişiklik devam etmekte olduğu için, salgın hastalık ve zorunlu olarak evde kalma birçok soruna neden olabilir. Bazı ergenler böyle bir sorun olduğunu tamamen inkâr edebilirler ve hayatlarında hiçbir değişiklik yapmayı kabul etmeyebilirler. Uyku ve yeme sorunları, aşırı huzursuzluk, saldırganlık, içe kapanma, üzüntü, yoğun kaygı, fiziksel ağrılar, davranış sorunları gibi riskli davranışlar.

Toplumda ve ailede ergenlerin çocuklar kadar desteğe ihtiyaç duymadığı gibi bir yanlış hakim olsa da 'Ergenlerde bilişsel gelişim becerileri incelendiğinde, ergenlerin ben-merkezci oldukları ve yenilmez olduklarını düşünmeleri, ergenlerin daha fazla risk alma davranışı göstermesine neden olmaktadır.

6. Teknoloji Kullanımına Yönelik Nasıl Bir Yol İzlemeliyim?

Özellikle ergenlerde okul yaşamının online olması ve okul ortamının kaybolması ergenlerin sosyal hayatını etkileyebilir. Pandemi ile birlikte aslında teknoloji kullanımı yeni bir kimlik

[Buraya yazın]

*"Yarınlarda
Var Olmak"*
www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATİŞ KAMPÜSÜ
Mithatpaşa Cad. No:687-689
35280 Köprü / İzmir
T : 0 (232) 244 05 00
F : 0 (232) 231 32 75
info@itk.k12.tr

İTK BÜYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ
8019/21 Sokak No:22
35620 Çiğli / İzmir
T : 0 (232) 386 57 27
F : 0 (232) 386 11 14
cigli@itk.k12.tr

İTK BORNova KAMPÜSÜ
Ezrene Mah. Ort. Prof. Dr. Muhiiddin Erel Cad.
No: 19 35040 Bornova – İzmir
T : 0 (232) 216 24 85
F : 0 (232) 216 24 90
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A
48700 Beldibi-Marmaris / Muğla
T : 0 (252) 419 19 19
F : 0 (252) 419 19 20
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak
No: 234 Yunusemre / Manisa
T : 0 (236) 250 50 70
F : 0 (236) 250 50 70
itkmanisa@itk.k12.tr



İzmir Özel Türk Koleji

kazanmış oldu. Hatta bu süreçte sosyal hayatın daha çok sanal ortamdan ve oyunlardaki konuşma bölümünden yürütüldüğünü görmekteyiz. Hem bu sebeple hem de evde olunmasından dolayı normalde olduğundan çok daha fazla teknoloji kullanımı olduğunu görüyoruz. Ergenlerin akran ilişkilerini sağlıklı bir şekilde devam ettirmesi için gerekli koşulların sağlanmasının da gelişimleri açısından önemli ancak yine de teknoloji konusunda zaman sınırlandırılmalı, bir çerçeve belirlenmeli. Okula uyum konusunda teknolojinin zaman sınırlandırırken çocuğum ile bu konu konuşulmalı ve bazı seçenekler üzerinden zamanı kendisinin belirlenmesi istenmesi daha doğru olacaktır. Örneğin günde en fazla 3 saat vakit geçirebilirsin istersen diyerek zamanlama kısmını seçenekler şeklinde çocuğuma sunmak ve onun seçimine bırakmak olabilir. Okul zamanı sonrası mutlaka fiziksel bazı aktiviteler belirlenip teknolojiden uzaklaşma için alternatif olarak sunulabilir.

7. Okula Uyum ve Oryantasyonu Kolaylaştırıcı Neler Yapabilirim?

Uzun zamandır evde olmak ve ardından yaz tatili ile birlikte uyku saatleri ve uyku düzeni ile ilgili değişiklikler olmuş olabilir. Bu nedenle uyku saatlerindeki değişiklik okula başlarken uyum konusunda zorluk yaratabilir. Okul başlamadan bir hafta önce uyku saatlerinde kademeleri olarak erken kalkmaya başlanmalı örneğin kalkma saatleri her gün kademeli olarak birer saat erkene çekilebilir böylece gece yatış saatleri de erkene çekilecektir.

Okula uyum konusunda zorlanılabilecek konulardan biri de ödev yapma alışkanlığı. Tatilde küçük çalışmaların devam etmesi, kitap okuma, tatil kitaplarının kullanılması ödev yapma alışkanlığının tatil sonrası geri kazandırılmasında ciddi yardımcı olacaktır.

İTK PDR BÖLÜMÜ

[Buraya yazın]

*“Yarınlarda
Var Olmak”*
www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATİŞ KAMPÜSÜ
Mithatpaşa Cad. No:687-689
35280 Köprü / İzmir
T : 0 (232) 244 05 00
F : 0 (232) 231 32 75
info@itk.k12.tr

İTK BÖYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ
8019/21 Sokak No:22
35620 Çiğli / İzmir
T : 0 (232) 386 57 27
F : 0 (232) 386 11 14
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNÖVA KAMPÜSÜ
Ezrene Mah. Özd. Prof. Dr. Muhiiddin Erel Cad.
No: 19 35040 Bornova – İzmir
T : 0 (232) 216 24 85
F : 0 (232) 216 24 90
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A
48700 Beldibi-Marmaris / Muğla
T : 0 (252) 419 19 19
F : 0 (252) 419 19 20
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak
No: 234 Yunusemre / Manisa
T : 0 (236) 250 50 70
F : 0 (236) 250 50 70
itkmanisa@itk.k12.tr