

2020-2021 Eğitim Öğretim
Yılı

ORHANGAZİ İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ EYLÜL AYI VELİ BÜLTENİ



SAYIN VELİMİZ,

**Uzun bir aradan sonra öğrencilerimizle yeniden
buluşuyoruz.**

Okullarımızı özlemle açıyoruz ve oldukça heyecanlıyız.

**Çocuklarımızın sağlığı için okulumuzda hazırlıklar
tamamlandı.**

Bu kez desteğinize ihtiyacımız var.

Süreci hep birlikte atlatacağız.

**Aslında bildiğiniz hususları sizlerin ve öğrencilerimizin
sağlığı için hatırlatmak ve vurgulamak istedik.**



Öğrencimize;

- ☀ Ortak kullanım alanlarında bulunan eşyalara ve yüzeylere (servis ve toplu ulaşım araçlarındaki tutamaklar, kapı kolu, tırabzan, duvarlar vb.) dokunmaması; dokunması hâlinde elini yüzüne, ağzına, burnuna ve gözüne **temas etmemesi gerektiğini**,
- ☀ Ellerini belirli aralıklarla sabun ve su ile yıkamasını, sabun ve suyun bulunmadığı durumlarda kolonya veya antiseptik madde ile **temizlemesini**,
- ☀ Kişisel hijyenine dikkat etmesini,
- ☀ Maskesini uygun şekilde kullanmasını ve yanında yedek maske bulundurmasını,
- ☀ Okul idaresinin belirlediği hijyen kurallarını öğrenerek bu kurallara uymasını,
- ☀ Okulda ve sosyal alanlarda sosyal mesafeye dikkat etmesini,
- ☀ Arkadaşlarıyla yiyecek, içecek ve araç gereçlerini paylaşmamasını,



TEMBİHLEYİNİZ!

ÖZEN GÖSTERİNİZ;

- ☀ Doğru ve güvenilir kaynaklardan bilgi edinerek salgın hastalıklar konusunda **öğrencimizi bilinçlendiriniz.**
- ☀ Bakanlığımız ve yetkili kurumlarca yapılan açıklamalar ve kurallara uymaları konusunda **öğrencimizi uyarınız.**
- ☀ Dengeli ve sağlıklı beslenmesine, uyku düzenine **özen gösteriniz.**
- ☀ Sağlık durumunu takip ediniz. Yüksek ateş, öksürük ya da başka bir hastalık belirtisi varsa idareyi bilgilendirerek okuluna göndermeyiniz. Mutlaka bir **sağlık kuruluşuna başvurunuz.**
- ☀ Her gün temiz kıyafet ile okula gitmesini **sağlayınız.**
- ☀ Kronik rahatsızlığı bulunan öğrencilerin kullandıkları ilaçları okul idaresine ve öğretmenlerine bildirin. İlaçların yanında bulunmasını **sağlayınız.**
- ☀ Öğrencimizin mümkünse kronik hastalığı olan ya da 65 yaş üzeri kişiler tarafından okula bırakılmamasına ve her gün aynı kişi tarafından okula bırakılıp alınmasına **dikkat ediniz.**
- ☀ Acil durumlar dışında okul alanına (okul Servisi, sınıf, bahçe, öğretmenler odası vb.) okul idaresini veya öğretmeni çağırmadan **girmeyiniz.**
- ☀ Okul alanına girmeniz gereken durumlarda öncelikle görüşeceğiniz kişiden **randevu alınız.**
- ☀ **Okulda bulunduğunuz süre içerisinde;**
 - ☀ Okul hijyen kurallarına uyunuz,
 - ☀ Sosyal mesafeye dikkat ediniz,
 - ☀ Görüşmelerinizi en kısa sürede tamamlayınız.
 - ☀ Okul idaresi ve öğretmenler ile iletişimi, uzaktan erişim (telefon, SMS, e-posta vb.) ile sağlayınız.
- ☀ **Öğrencimiz eve döndüğünde gerekli hijyeni sağlayıp sağlamadığını takip ediniz:**
 - ☀ **Ayakkabı ve kıyafetlerini değiştirerek çıkan ayakkabı ve kıyafetlerini havalandırmasını sağlayınız,**
 - ☀ **Elini ve yüzünü sabunla en az 20 saniye yıkamasını sağlayınız. (Ağız ve burun hijyenini sağlayınız, mümkünse duş aldırınız.)**
 - ☀ **Okulda kullandığı çanta, kitap, defter, kalem, silgi vb. malzemelerin dezenfekte edilmesini/havalandırılmasını sağlayınız.**

SON OLARAK:

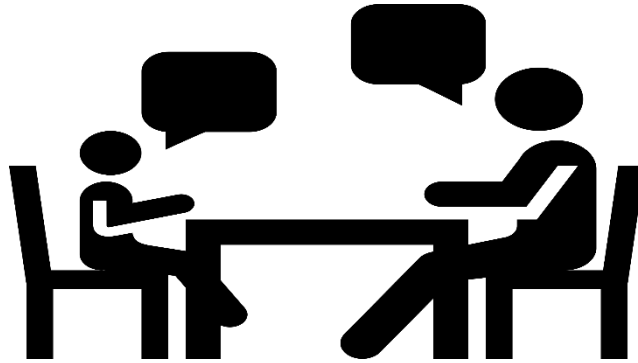
Salgın durumunda günlük rutinlerin askıya alınması çocukların sosyal, duygusal, bilişsel, fiziksel ve akademik gelişimlerini sekteye uğratabilir. Çocuk bu süreçte bazı psikolojik ve davranışsal tepkiler görülebilir. Yetişkinlerin de etkilendiği bu zorlu dönemde çocukların iyi oluşlarını güçlü tutabilmek ve kendini toparlama güçlerini desteklemek yararlı olacaktır.

Çocuklar içinde bulunulan durumu anlamlandırmakta zorlanabilir. Bu zorlanma esnasında onların referans alacakları kişiler etraflarında bulunan yetişkinlerdir. Özellikle anne babanın aşırı kaygılı, aşırı titiz, aşırı koruyucu ve panik halindeki tavırları çocukların yaşadığı stres düzeyini artıracaktır.

Kriz durumlarında ve travmatik olaylarda görülen stres, kaygı ya da depresyon tepkileri normaldir.

Bunlar normal olmayan bir duruma verilen normal tepkilerdir.

Genellikle stres, kaygı veya depresyon tepkilerinin üstesinden gelmek mümkün olmaktadır. Ancak bu tepkilerden bazıları haftalarca, aylarca devam edebilir ya da daha da kötüye gidebilir. Kişisel kaynaklarınız bunların üstesinden gelmenize yetmeyebilir ve sağlığınızın olumsuz şekilde etkilendiğini hissedebilirsiniz. Siz ve çevrenizdekiler buna benzer belirtileri 2-4 hafta süresince yaşıyorsanız öncelikle okul psikolojik danışmanlarımızdan sonra gerekirse ruh sağlığı uzmanlarından yardım istemelisiniz. Ruh sağlığı uzmanları sizlere bireysel ihtiyaçlarınız doğrultusunda bilgi ve destek vereceklerdir.



Kaynakça

1. Millî Eğitim Bakanlığı Covid-19 Sonrası Veli Bilgilendirme Rehberi
2. Salgın (Covid-19) Sonrası Okula Uyum Kılavuz ve Etkinlikler

OKULA UYUM VE OKUL KORKUSU

Okul korkusu, okul çağı ve okul öncesi çocuklarda özellikle 5-7 yaşlarında sık gözlenen problemlerdendir. Çocuğun okula ilk başladığı dönemlerde belirginleşir.

Okulların açılacağı şu günlerde bu konuyla ilgili de sizleri bilgilendirmek istedik.

Okul korkusunun esas kaynağı çocuğun anne-babadan ayrılmakta zorlanması olup başlıca belirtileri şunlardır:

- ☀ Çocuk anneden ayrılma durumlarında şiddetli tepkiler gösterebilir. Ağlama, bağırma, tepinme, anneye sıkıca yapışma vb.,
- ☀ Okula gitmeyi reddetme, zorlandığı dönemlerde aşırı huysuzlanma, somatik yakınmalarda bulunma (karın ağrısı, baş ağrısı vb.),
- ☀ Uyku ve yeme bozuklukları,
- ☀ Okulda olumsuz özellikler bulma, öğretmenden yakınma, ilgi görmeme vb. bahanelerle okula gitmeyi zorlaştıracak sebepler ileri sürme.



Okul korkusu olan çocuklarda üç temel karakteristik özellik vardır:



- ✚ Bu çocuklar anne babalarına bağımlı bir tutum içindedirler. Bunun en önemli sebebi ebeveynin **aşırı koruyucu** tavrıdır.
- ✚ **Tüm isteklerinin karşılanması** çocuğun çok şey isteyen ve isteklerini hileyle başvurarak yaptırabilmesine sebep olabilmektedir.
- ✚ Ebeveyn çocuğun isteklerine **sınır koyamadığı** için aile, çocuk merkezli bir yapıya dönüşmüştür. Bu nedenle çocuk bütün durumlarda egemen olmak ister.

Peki okula gitmeden önce çoğunlukla görülen karın ağrısı, mide bulantısı gibi fiziksel belirtilerin nedeni nedir?

Çocuklar olumlu ya da olumsuz duygularını ifade edebilmeyi ancak ilkokula başladıkları dönemde, daha belirgin olarak ise 9-10 yaşlarından sonra kazanmaktadırlar.

Duyguların sözle ifade edilemediği dönemlerde yaşanan kaygı bedensel tepkilerle belirtilmektedir.

Ana sınıfına ya da okula başlamada zorlanan çocukların karın ağrıları olmakta, uyku, iştah, ya da davranışları ile ilgili tepkiler görülmektedir. **Burada “zorlanıyorum” ya da “alışamadım” olarak anlatılmak istenen “karnım ağrıyor”, “başım ağrıyor” ya da “midem bulanıyor” gibi bedensel yakınmalarla anlatılmaya çalışılır.**



ÇOCUĞUNUZ OKUL KORKUSU YAŞIYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- ✓ Okul başlamadan önce okulu ziyaret etmek, öğrencinin okulu gezmesi ve tanınması yararlı olacaktır.

- ✓ Çocuğunuzu okul hayatına hazırlayın. Ona okula giden çocukların hikayelerini okuyun.



- ✓ Okul için alışveriş yapın ve bunun zevkli geçmesine dikkat edin.

- ✓ Sabah okula gitmek üzere yapılan hazırlıkları eğlenceli hale getirin. Örneğin onu öperek uyandırın. Bir okul şarkısı söyleyin. Kahvaltıyı aceleye getirmeyin. Kahvaltıda sohbet edin, ona okulda neler yapacağını sorun, siz de gününüzü nasıl geçireceğinizi anlatın.



- ✓ Kararlı olun. Çocuğun olur olmaz bahanelerle evde kalıp oyun oynamasına izin vermeyin. Evde kalış uzadıkça okula dönüş o ölçüde güçleşir. "Yatsın, dinlensin, üstüne gitmeyelim" diye çocuğu evde tutmak bunalımı azaltmaz, artırır.

- ✓ Anne ve babaların hangisi daha tutarlı ve kararlı davranabiliyorsa, çocuğu okula o götürmelidir.

- ✓ Sakin kalmaya çalışarak ona güven verin. Kaygı, özellikle ebeveynle çocuk arasında bulaşıcıdır. Çocuk, kaygı duyduğu, canı sıkıldığı her durumda ne kadar endişelendiğinizi anlamak için size bakacak ve endişeli olduğunuzu gördüğünde korkmakta haklı olduğunu düşünecektir. Bu nedenle ne kadar tedirgin, gergin olursanız olun, dışarıdan bakıldığında sakın ve rahat görünmeye çalışın.



- ✓ Çocuğunuzun kaygısını fark edin ve bu kaygıları anladığınızı çocuğunuza ifade edin okula giderken ağladığı vs. için onunla alay etmeyin ve onu küçümsemeyin.

- ✓ Vedalaşmayı uzun sürdürmeyin. Sınıf önünde beklemeniz çocuğunuzun daha fazla kaygılandırıp uyum süresini uzatacaktır. Çocuğunuz üzgün görünse bile hemen oradan ayrılın.

- ✓ Ağladığında, istese de istemese de ayrılacağınızı ve gözyaşlarının hiçbir şeyi değiştirmeyeceğini kesin bir dille anlatmaya çalışın. Çocuğunuzun stresi ile başa çıkabilecek ve birkaç dakika içinde ağlaması duracaktır.

- ✓ Okul çıkışı onu tam zamanında alacağınızı ona açıklayın. Özellikle kaygılı çocuk, annesinin kendisini almaya gelmeyeceği düşüncesiyle okula gitmek istemeyebilir.

- ✓ Çocuğunuza asla, "eğer okula gidersen sana istediğin oyuncakları alacağım" gibi rüşvetler teklif etmeyin. Sadece istenilen davranışı yaptıktan sonra ödüllendirin.



- ✓ Eğer çocuğun evde kalması gerekirse bunu asla eğlenceli bir hale getirmeyin.

- ✓ En önemlisi bütün bunlara rağmen çocuğun korku ve kaygıları devam ediyor, rahatsızlıkları gittikçe artıyor ve yayılıyorsa mutlaka bir uzmandan değerlendirme ve yardım istenilmelidir.

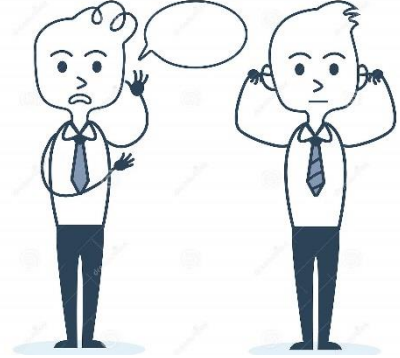
ÇOCUĞUNUZ EVE GELDİĞİNDE;

- ✚ Okulda yaşadıklarıyla ilgili onunla konuşun. Ancak okul çıkışı hem fiziksel hem de duygusal olarak çok yorgun olabileceğini ve her şeyi anlatmak istemeyeceğini aklınızdan çıkarmayın. Sabırlı olun ve dinlenmesine izin verin.
- ✚ Çocuğunuz eve geldiğinde “Sıkıldın mı?”, “Korkma” vb. ifadeleri kullanmayın.
- ✚ Evde çocuğu, öğretmeni ile tehdit etmeyin. (“Yemeğini yemezsen öğretmenine söyleyeceğim.”)
- ✚ Çocuğunuzun okulda olacağı zaman için çocuğın yanında planlar yapmayın.
- ✚ Çocuğunuzun düzenli olarak okula gelmesini sağlayın.
- ✚ Çocuğunuzun bir sonraki gün için giysilerini, çantasını akşam hazırlaması, ertesi sabahın telaşlı geçmesini önler. Çocuk birkaç hafta içinde bu düzene uyum sağlayacak ve zamanla, sabahları okula hazırlanması daha az zaman alacaktır.
- ✚ Uyku saatlerinin düzenli oluşu ve zamanında yatıp kalkması sabah hazırlıklarını gerginlikten uzak tutacaktır. Yatış ve kalkış saatlerinin rutine oturtulması okula uyumun yanı sıra çocuğunuzun verimli öğrenmesine de olumlu etki sağlayacaktır.



ÇOCUĞUNUZLA KONUŞURKEN AŞAĞIDAKİ İFADELERİ KULLANMANIZ İLETİŞİMİNİZİ OLUMSUZ YÖNDE ETKİLEYECEKTİR

- ✗ Eğer ağlarsan giderim.
- ✗ Kimseye kendini sevdirmes, çok yabani.
- ✗ Okula gitmek zorundasın, evde yalnız kalamazsın.
- ✗ Şimdi sınıfına git, akşama ne alayım ne istersin?
- ✗ Sen çok akıllı bir çocuksun.
- ✗ Benim kızım abla olmuş ağlamıyor artık.
- ✗ Bugün okulda kal, yarın gitmezsin.
- ✗ Galiba sen okula alışamayacaksın.
- ✗ Acaba bugün başlamasa mı?
- ✗ Arkadaşların seni sevmedi mi?
- ✗ Öğretmenin sana iyi davrandı mı?



Bunların yerine;



Bugün seni mutlu edecek ne oldu?

Bugün ne öğrendin?

Bugün şaşırdığın bir şey oldu mu?

gibi olumlu duygularını fark etmesini sağlayacak sorular sorarak çocuğunuzun okulda yaşadığı olumlu duygulara odaklanmasını sağlayabilirsiniz.

Saygı ve sevgilerimizle...