



ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ

2022-2023 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

ARALIK AYI REHBERLİK BÜLTENİ

OKUL ÇAĞINDA YAŞANAN KAYGILAR



Çocuklarda kaygı, çocuğun tehdit durumu olan bir ortamda kendisini yetersiz görmesi, korkudan kaynaklanan huzursuzluk veya iç sıkıntı hali, hoş olmayan bir duygu durumu ve gelebilecek muhtemel tehlikelere karşı gösterilen tepki olarak tanımlanabilir. Hemen hemen herkes kaygının kaçınılması gereken

bir durum olduğu konusunda hem fikir olmasına rağmen kaygı dozunda olduğu sürece motivasyonel bir faktördür. Örneğin, rekabet durumunda yaşanacak kaygı düzeyi bizi rekabet edeceğimiz konuyla ilgili çalışmaya sevk eder; ancak kaygının şiddeti ve sürekliliği arttıkça performans kaybı yaşamamız kaçınılmaz olur.

‘Selim matematik dersini çok seviyor, matematik işlemlerinde başarılı olmasına rağmen tahtada bir işlem yapması istendiğinde söz almak istemiyor, durumdan kaçınıyor.’

Yukarıdaki gibi örneklerde yaşanan ‘performans kaygısı’ olarak tanımlanabilir.

‘Mine’nin okulda arkadaş ilişkileri çok olumlu olmasına rağmen okula giderken başının ağrıdığını belirtiyor ve evde sık sık çantasına bakıp okul eşyalarını unutup unutmadığını kontrol ediyor.’

‘Cem’in okulda ilk günü, öğretmeni ve arkadaşlarıyla tanışması istendiğinde karşı çıkıyor ve annesinden ayrılmak istemiyor, annesinin görüş alanından çıkmasıyla birlikte ağlamaya ve annesini aramaya başlıyor.’

Sonucunu kestiremediğimiz durumlarda kaygılı olmak gayet normal bir tepkidir. Beynimize “Tehlike için hazır ol!” mesajını veren kaygıdır. Yukarıdaki örnekteki gibi bazı öğrencilerin oryantasyon süreci’ ayrılık kaygısı’



Özel Bilimsev Koleji Rehberlik Birimi

yaşayan öğrencimizde uzun sürerken bazı öğrencilerin kısa süreli olmaktadır. Kaygı kişilik özelliklerine, geçmiş deneyimlere ve gelişim basamaklarına göre kişiden kişiye değişir. Dolayısıyla bir 'normal' üzerinden değerlendirmemek gerekir.

Korku ve kaygıyı birbirinden ayırt etmek önemlidir. Korku yaşanan olaylara gösterilen tepkilerdir, kaygı ise gelecekte yaşanacak olaylarla ilgili düşünceler ve tasarımlardan kaynaklanır. Gelecekte yaşanacak olumsuz durumlardan kaçınmak kaygıda esastır.

Korkunun kaynağı belirlenebilirken çoğunlukla kaygının kaynağı belirsizdir.



Çocuklarda Kaygı Belirtileri

- Ruh halinde olumsuz değişiklikler
- Bildiği konuda söz hakkı almaktan kaçınma, diğerlerinin düşünceleri ile aşırı ilgilenme
- Tırnak yeme, dudak ısırma vb gibi tekrarlayıcı davranışlar
- Yaptığı işle ilgili sürekli onay bekleme
- Huzursuzluk
- Öz güven eksikliği
- Dikkat dağınıklığı ile beraber odaklanma problemi
- Uykusuzluk, ebeveyniyle uyuma konusunda ısrarcı olma
- Performans sergileyeceği durumlar öncesinde aşırı titiz olma, durumu gerçekleşmeden önce defalarca prova etme
- Görünümüyle ilgili sürekli soru sorma
- Yetişkini kaybetme korkusu, kaza durumlarından aşırı irrite olma
- Tahammülsüzlük ve gerginlik
- Kalp atışında, kanın kimyasal yapısında, Galvanik Deri Tepkisinde, nefes alış-veriş oranında farklılıklar, boyun ve omuz bölgelerindeki kaslarda duyulan kas gerilmeleri, terleme, avuç içlerinin sürekli soğuk ya da sıcak olması, mide-bağırsak hareketlerinde değişim, yutma güçlüğü, bulantı, sürekli baş ağrısı, kızarma ve kalp çarpıntılarını gözlemlenir.

Kaygının sorun olup olmadığının belirlenmesi için şiddetine, günlük hayatın akışını etkilemeye başlaması ve işlevselliğini bozulup bozulmadığının değerlendirilmesine dikkat edilmelidir.

Çocuklarda kaygı durumunun nedenleri ne olabilir?

- Mükemmelliyetçi ebeveyn tutumları
- Ebeveynlerin eleştirel ve yargılayıcı tutumları
- Arkadaş ilişkilerinde olumsuz durumlar
- Utandırılmak ve ya küçük düşürülmek
- Ebeveyn tutumlarında aşırı ilgisizlik, sınır eksikliği
- Kaygılı ebeveyn tutumları
- Hedeflerine ulaşamadığı konusunda yaşanan yetersizlik hissi
- Müdahaleci ebeveyn davranışları



Kaygısı yüksek olan çocuklara nasıl yardımcı olabiliriz?

- Söylediklerini sakın bir şekilde dinleyin. Yargılayıcı cümleler kurmaktan kaçının. ‘e sen de böyle yapsaydın ya’, ‘ama böyle de olmaz ki’ gibi
- Kendi yaşadığınız deneyimlerden yola çıkarak onun düşüncesini ve duygusunu anladığınızı hissettirin.
- Kaygının zaman zaman yaşanabileceğini bu duyguyu herkesin bildiğini belirtin. Kaygı durumlarında kendisini sakinleştirecek teknikleri birlikte araştırın ve kendine uygun bir yöntem bulmasını sağlayın.
- Deneyimlerini paylaşırken onu dinlediğinizi belirten ifadeler ve vücut hareketlerini mutlaka kullanın.
- Sarılmak bazen bütün sözlerden daha efektif olacaktır.
- Çocuğunuzla iletişiminizi arttırın.
- 0-6 yaş grubu çocuklar onlar üzerinde kaygı yaratan durumları oyunlarda ve ya

resimlerinde daha rahat dile getirmektedirler. 6-10 yaş grubu ise daha çok hikayeler ve ya örnek olaylar ile bu gibi durumları dile getirmekte daha rahat olacaktıdır.

- Sizin desteğiniz ile aşamayacağınızı düşündüğünüz ve ya gözlemlediğiniz bir kaygı durumunu bir uzmanla paylaşarak destek almanız faydalı olacaktır.

İyi günler dileriz



ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ
2022-2023 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
ARALIK AYI REHBERLİK BÜLTENİ

OKUL YAŞAMINDAKİ SORUMLULUKLAR – ÖDEV YAPMA ALIŞKANLIĞI



Okul Yaşamındaki Sorumluluklar

Okul yaşamına adım atmak çocuk için sosyal çevrenin genişlemesi ve bu sosyal çevreye uyum adına sorumluluklar ve kuralların beraberinde gelmesi demektir. Yeni sosyal çevremizin kuralları bazı çocuklar için zorlayıcı olabileceği gibi, bazı çocuklar için kolay atlatılan bir süreç olabilmektedir. Bu noktada ayırıştırıcı olan ölçüt, çocuğa ebeveynleri tarafından kazandırılan sorumluluk duygusudur.

Sorumluluk, bireyleri başarıyla götüren, özgüven gelişimini destekleyen, aynı zamanda baş etme mekanizmamızı pekiştiren bir beceridir. Bu becerinin eksikliği en çok akademik başarıyı ve iş hayatını etkilese de, aslında kişilerarası ilişkilerini de etkiler. Sorumluluklarını yerine getiren ve bu konuda tutarlı olan bireyler iş, okul, sosyal yaşam ve kendine ayıracağı zaman konusunda dengeli olur. Bu denge, başarı ve huzur için büyük bir öneme sahiptir.

Okul yaşamındaki sorumluluklar nelerdir?

- Okulda bulunan kişilerin haklarına ve kişisel farklılıklarına saygı göstermek
- Ders dışı etkinliklere aktif katılım sağlayarak bu etkinliklerden en iyi şekilde yararlanmak
- Arkadaşlarının ve okulun eşyalarını korumak
- Sınıfça belirlenen kurallara uymak
- Okul kurallarına uymak
- Arkadaşlarına, öğretmenlerine ve tüm okul çalışanlarına saygılı davranmak
- Hiçbir şekilde kaba kuvvet ve baskıya başvurmamak
- Ödev takibi yapmak

Ödev Yapma Alışkanlığının Kazandırılması

Ödevin işlevi nedir?

Ödev öğrencinin okulda öğrendiklerini pekiştirmesi ve sorumluluk bilincini hatırlatmak amacıyla verilir. Okul yaşantımıza başladığımız ilk andan itibaren karşımızda beliren rutin değişikliklerinden biri ödev yapma alışkanlığını kazanma sürecidir. Bu süreçte ebeveyn ve öğrenciler ortak bir birliğe varmakta güçlük çekmektedirler.

Bu alışkanlığın kazandırılması için neler yapabilirim?



- Bir çocuğun ödev yapacağı yer ve alan düzenlenmelidir.

Çocuklara sağlanacak bu ortam, öğrenme ve algılama açısından da uygun koşullarda olmalıdır. Ders çalışılacak ortamda tablet, sesli oyuncaklar ve ya müzik gibi dikkat dağıtıcı unsurlar bulundurulmamalıdır.

- Ödevlere ayrılan süre, çocuğun yaşına, olgunluğuna ve öğrenme düzeyine göre belirlenmeli, kısa molalar vermesine yardımcı olunmalıdır.

- Her öğrenci için rutinler önemlidir. Ödev konusunda da bir rutin belirleyin ve o zamanlarda ödev yapılmasına özen gösterin.
- Okuldan eve gelir gelmez çocuğunuzun ödev yapmasını istemeyin, ona biraz dinlenmesi için fırsat verin.
- Ödev yapmamak konusunda ısrarcı davrandığı zaman bırakalım okula ödevini yapmadan gitsin, bu durum onunla öğretmeni arasındaki görevlendirme ve sorumluluk değerlendirme aşamasında kritiktir. Çocuğunuzla bu konuda inatlaşmayın.
- Ödevlerde elbette ihtiyaç duyduğunda yardımcı olunmalıdır ancak ödevler ebeveyn tarafından tamamlanmamalı ya da fazla yardımda bulunulmamalıdır. Fazla yardımda bulunmak öğrencinin beceriyi kazanamamasına yol açacaktır. İhtiyaç duyulduğunda yardımcı olunmamak ise öğrencinin desteksiz kaldığını düşünmesine neden olacaktır. Denge önemlidir. Teşvik edici cümleler ‘yapabilirsin, bir dene olmadığımı düşünürsen bir daha birlikte bakalım gibi cümleler olumlu sonuç verecektir.



- Model olmaya gayret edin. Çocuğunuz ödev yaparken siz de günlük işlerinizi yapabilir, o ödev yaparken siz de kitap ve ya dergi okuyabilir, ona eşlik edebilirsiniz.
- Ödevini bitirdiğinde keyif alacağı etkinlikler yaparak rahatlamasını sağlayın. Bu durumu ödüle bağlamayın. Sonucunda ödül bir süre sonra işlevini kaybedecek ve beceri içselleşmekten uzaklaşacaktır. Onun yerine keyif alacağı etkinlikleri birlikte yapmak daha motivasyonel olacaktır.
- Öğretmeniyle bu konuda mutlaka iletişim içinde olun.

Ödev kazandırma alışkanlığıyla ilgili yaşadığınız zorluklar ile ilgili rehberlik servisimize ulaşarak destek alabilirsiniz.

Özel Bilimsev Koleji Rehberlik Servisi