

KIRŐEHİR REHBERLİK VE ARAŐTIRMA MERKEZİ

Eylöl - 2023

KÖREBE

Kırőehir Özel Eğitim ve Rehberlik Bölümü Etkinlikleri

Rehberlik Bölümü





Bir ömür devam eden eğitim sürecinin içerisinde yer alan, şimdinin çocukları, ebeveynleri ve öğretmenleri yeni eğitim yılınızı en içten dileklerle tebrik ederim.

Okul eğitim süreci içerisinde sınırlandırılmış bir ortam değildir. Okulu hayatın bir parçası ve yaşam alanı haline getirmek öncelikli olarak biz eğitimcilerin görevidir. Bunu gerçekleştirirken öğretmekten çok öğrencilere kendi için uygun bir yol çizebilecekleri alternatifleri sunan eğitimciler olmalıyız.

Değerli anne ve babalar,
Geleceğe iyi bir nesil yetiştirmenin cabası içerisinde olduğunuzu biliyoruz. Çocuklarımız için okul hayatı çok önemli. Bu süreci değerli kılmak sizin elinizde. Sadece sınav ve sonuç odaklı bir süreç çocuklarınıza sunmayın. Onlarla bu süreçte değerli zamanlar geçirin. Zamanı değerli hale getirin. Bir daha bu anları yaşayamayacaksınız bunu unutmayın...

Kıymetlilerimiz çocuklarımız,
Güzel arkadaşlıklar kurun, gülümsemeyi hiçbir zaman unutmayın, hayatın sizin etrafınızda döndüğünü düşünün bilirsiniz, korkmayın hayal edin, oyun oynayın, büyüyüp küçülün, hedefler koyun kendinize yılmayın, önce kendinize inanın, kimseye kendinizi kanıtlamak zorunda değilsiniz, siz olun kendiniz olun hepsinden önce MUTLU olun gerisi zaten gelir...

Hoşça kalın, Muhabbetle kalın...

Veis Bayraktar
Kurum Müdürü

Okula Uyum Sürecinde Velilere Tavsiyeler

Kaygı, bilinmeyene karşı duyduğumuz doğal bir tepkidir. Okula başlama sürecinde çocukların biraz kaygı duyması normaldir. Özellikle anneden ayrılmaya yönelik bir miktar kaygı kabul edilebilir. Burada önemli olan okula alışma sürecinde annenin çocuğun kaygısını yatıştıracak tutumlar sergilemesidir.

Okula başlamadan önce okulla ilgili yapılacak hazırlıklar çocuğun duygusal ve zihinsel olarak okula hazırlanmasına destek sağlayacaktır. Okulla ilgili olumlu mesajlar vermekle işe başlanabilir. Okulun çocuklar için düzenlenmiş özel bir yer olduğu, orada çocukların hoşuna gidecek etkinliklerin yapıldığı, oyunlar oynandığı, yeni arkadaşlar edineceği hoş bir yer olduğu ifade edilmelidir.



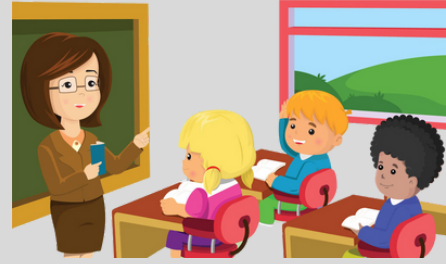
Okula alışma döneminde çocuğun düzeni ile ilgili değişiklik yapmak uyum sürecini olumsuz etkileyebilir. Bu dönemde çocuğun hayatında herhangi bir farklılık (bakıcı değişikliği, taşınma vb.) oluşturmamaya dikkat etmek gerekir. Unutulmamalıdır ki; çocuk için okula başlamak zaten başlı başına büyük bir değişikliktir.

Anne babanın kaygılı olmadan sakin, sabırlı, hoşgörülü yaklaşımda olması ve oryantasyon sürecinde okul ile işbirliği içerisinde bulunması uyum sürecini olumlu etkileyecektir. Çocuğun okula başlayacağı fikrine önce ebeveynlerin kendilerini alıştırmaları gerekir.

Çocuk eve döndüğünde gününün nasıl geçtiği sorulmalı ancak ısrarcı olunmamalı ve paylaşmak istediği zaman anlatmasına izin verilmelidir. Okulla ilgili kaygı uyandıracak sorular sormaktan kaçınılmalı. “Ağlamadın değil mi?” , “Bir problem oldu mu?” gibi sorular tetikleyici olabilmektedir. Anne-babanın okul veya öğretmenle ilgili kaygıları varsa çocuğun yanında bunlardan bahsedilmemelidir. Ebeveynlerinin güven duymadığı bir durumda o da güven duymayacaktır.

Sabah veya gece uyumadan önce okula gitmemek için anne- babayı ikna etmeye çalıştığında herkesin sorumlulukları olduğu (anne baba da kendi yaşamlarından örnek vererek) anlatılmalıdır.

Mümkünse çok sevdiği bir oyuncakını yanında götürmesi sağlanmalıdır. Evden kendisine ait bir parçayı yanında götürmesi kaygısının biraz azalmasına yardımcı olabilir.



Çocuğun düzenli olarak okula getirilmemesi veya çeşitli sebeplerle okuldan uzak kalması gibi nedenler okula alışma sürecini zorlaştırıcı etkiye sahiptir. Ailenin tüm bireyleri çocuğun okula düzenli gitmesi konusunda kararlı olmalıdır. Çocuğun tepkilerine dayanamayarak “bu günlük okula gitmesin” gibi sözlerden sakınmak gerekir.

Çocuklar sizin onları okula bırakıp başka yerlere gittiğinizi düşünebilir. Bu durumda nereye gideceğinizi, ne yapacağınızı ona anlatarak çocuklarınızı rahatlatmanız gerekir.

Ayrılırken çocuğa “hoşça kal” demek onun güvende hissetmesine neden olur.

OKULA UYUM

Körebe

Eylül - 2023



Rehber Öğretmenlerimiz tarafından, rehber öğretmen bulunmayan okullarda veliler ve öğrencilere yönelik 'Okula Uyum Süreci' ile ilgili çalışmalar yapıldı.



Okula Uyum Süreci: Velilere Öneriler

Kaygı, normal ve sağlıklı bir duygudur

Okulun ilk günü kaygılı olmak normal ve sağlıklı bir duygudur. Çocukların ilk gün heyecanı ve kaygısı ile baş etme konusunda okullar ve öğretmenler oldukça deneyimlidir. Ebeveynlerin de çocuklarına destek olmak için sakin kalmaları, sabırlı olmaları ve okul ile iş birliği içinde hareket etmeleri süreci kolaylaştıracaktır. Özellikle küçük yaş gruplarında bazı çocukların annelerinden ya da bakım verenlerinden ayrılmaları daha zor olabilir. Çocuklar için aslında okul değil, anneden ayrılmak daha kaygılı bir süreçtir.

Sabırlı ve anlayışlı olun

Herkes için yeni bir ortama alışmak ya da düzen kurmak biraz stresli ve zaman alıcı olabilir. Bu nedenle çocuğunuzun okulun ilk günleri kaygı yaşamaması normaldir. Ağlayan, okulu reddeden bir çocuk ayıplanmamalı, eleştirilmemeli, suçlanmamalı; empati ve anlayış ile yaklaşılmalıdır.

Normalleştirin

Okul dönüşü okulda yaşadıklarıyla ilgili onunla konuşmak çocuğun okul yaşamına duyduğu ilgiyi pekiştirecektir. Ancak anlatması konusunda ısrarcı davranılmamalı, odağını kaygıya çekecek "Bir sorun yok değil mi?" gibi söylemlerden uzak durulmalıdır. Bunun yerine olumlu anılarını anlatabileceği sorular sorulduğunda sizlere anlatabilmek için olumlu anların farkındalıkla biriktirilmesi sağlanmış olunur.



Kararlı davranın

Okula uyum sürecinde devamlılık büyük önem taşımaktadır. Bu konuda kararlı davranılması gerekmektedir. Çocuk üzülmesin diye bir iki gün gitmemesinin ona iyi geleceği düşünülse de bu uyumu zorlaştıracak bir yanılısamadır. Okulda bulunması için destek olunmalıdır. Çocukların öğretmenine ve okuldaki diğer yetişkinlere güven duyması gerekir. Bu güvenin oluşması için de çocuğun okulda daha çok zaman geçirmesine, okulda bulunmasına ihtiyaç vardır. Bu nedenle aileler sabırlı olmalı, çocuğuna tutarlı ve sakin biçimde diğer çocuklar gibi sınıfta olması gerektiğini belirtmelidir.

“İyi anne baba olmak için önce iyi insan olmak gerekir”

Doğan Cüceloğlu

Model Olun

Okulla ilgili olumlu konuşmalar yapılmalıdır. Aile bireyleri okulda yaşadıkları kendi komik ve eğlenceli okul anılarını anlatabilir, öğrenci oldukları zamandan kalma albümleri gösterebilirler. Ebeveynlerinin de bu süreçlerden geçtiğini duyan çocuk kendini daha güvende hissedecektir. Ayrıca çocuğunuzun okula başlamasından duyulan mutluluğun anlatılması, heyecanının paylaşılması da çocuğunuzu motive edecektir.

Okulla Birlik Olun ve İletişime Önem Verin

Okula uyum sağlamak, öğrenmeye hazır olmak; okulu, dersleri, öğretmen ve arkadaşları sevmek demektir. Aileler, çocuklarını öğretmenlerine soru sorma ve yardım isteme konusunda cesaretlendirmelidir. Öğretmeninden destek isteyebilen, arkadaşına soru sorabilen çocuk okulda tek başına var olmaya daha hazır olacaktır. Öğretmenlerinden gelen geri bildirimleri dikkate alın ve süreçte öğretmenlerle birlikte ortak tutum sergileyin. Bu iş birliği çocuğunuzun eğitim sürecini kolaylaştıracaktır.



ÖFKE YÖNETİMİ MATERYAL HAZIRLAMA ÇALIŞTAYI

Körebe

Eylül - 2023



2023-2024 Eğitim Öğretim yılı için rehberlik hizmetleri yerel hedefi olarak belirlenen “Öfke Yönetimi” konusunda kurumumuzda çalıştay gerçekleştirilmiştir. Üç gün süren çalıştayda her eğitim kademesinden belirlenen rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar, kurumumuz rehber öğretmen/psikolojik danışmanları koordinasyonunda çalışmalarını tamamlamıştır.

ÖFKE VE ÖFKE YÖNETİMİ



Öfke Nedir?

- Öfke, duygusal bir tepkidir
- Öfke, son derece normal ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli bir duygudur
- Öfke, kişiyi tehditlere karşı uyarır ve kendisini korumasına olanak sağlar
- Öfke, sınırlandırılabilirdiği sürece sağlıklıdır ve işe yarar
- Öfke, kontrol edilmediğinde kişinin kendisi ve çevresi için zararlı olabilir
- Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkar edilmemesi, bastırılmaması ve öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekir



Öfke Ne Değildir?

- Öfke bir problem çözme aracı değildir
- Öfke bir öç alma veya intikam yolu değildir
- Öfke başkalarını suçlama biçimi değildir
- Öfke şiddet göstermeye veya suç işlemek için bir neden değildir
- Öfke başkalarını kontrol etme yolu değildir
- Öfke bir haklı olma yolu değildir

Öfke, sağlıklı olarak yaşandığında son derece işlevsel olabilen bir duyguyken, kontrol edilemediğinde hem kişi hem de çevresi için oldukça zararlı olabilen bir duygudur

3 ADIMDA ÖFKE KONTROLÜ



DUR

- Öfke evrensel ve doğal bir tepkidir.
- Seni öfkeliendiren bir durumla karşılaştığında zihnini toparlamak için kendine zaman verin.
- Öfke anında patlamadan önce 15-20 saniye nefesinizi tutarak öfkeyi ertelemeye çalışın.
- Öfke anında derin ve yavaş nefes almak sinir sistemimizi sakinleştirir. böylece duygularımızı daha kolay kontrol altına alabilirsiniz.

- Çözüm için alternatifler düşün.
- Başkalarının duygularını anlamak ve onları anlayışla karşılamak öfkeyi azaltmada etkili bir yöntemdir.



DAVRAN

- Duygularımızı açık ve net bir şekilde ifade etmek çatışmaları önlemenin ve öfkeyi azaltmanın anahtarıdır.
- Sen dili kullanmak yerine ben dili kullanarak, karşı tarafın yaptığı davranışın size neler hissettirdiğini söylerseniz karşı tarafın sizinle empati kurmasına da olanak sağlarsınız.
- İşin içinden çıkamıyorsanız konuşmayı başka bir zamana erteleyin.
- Tüm çabalarınıza rağmen hala öfkenizi kontrol edemediğinizi düşünüyorsanız bir uzmana başvurabilirsiniz.



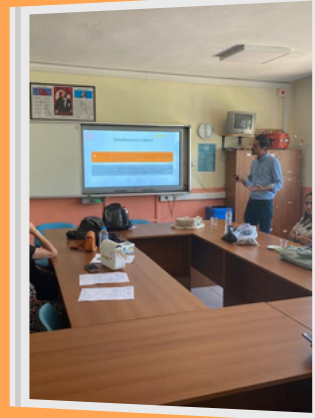
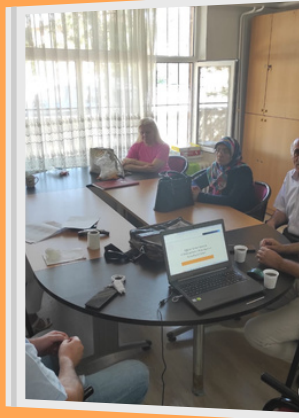
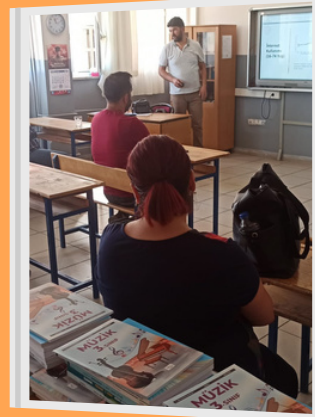
DÜŞÜN

- Öfke anında zihninizde dönen olumsuz düşünceleri fark edin ve bunları olumluya çevirmek için çaba gösterin.

EĞİTİM ORTAMLARINDA DİJİTALLEŞME

Körebe

Eylül - 2023



Rehber Öğretmenlerimiz tarafından, rehber öğretmen bulunmayan okullarda öğretmenlere yönelik 'Eğitim Ortamlarında Dijitalleşmenin Psikolojik ve Sosyolojik etkileri' konusu ile ilgili çalışmalar yapıldı.

Dijitalleşmenin Etkileri

Dijitalleşme, teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte hayatın her alanını etkilemeye başlamıştır. Bu durum bireyleri ve toplumları doğrudan ya da dolaylı olarak psikolojik, sosyolojik ve iktisadi alanlar gibi pek çok alanda etkilemektedir.

Günümüzde hızla gelişen internet ve teknoloji ile bilginin karmaşıklığı ve çeşitliliği artmaktadır. Bu durumla ilişkili olarak internete erişimin daha da yaygınlaştığı günümüzde bireylerin internetten ne düzeyde yararlandıkları ve nasıl etkilendikleri önem arz etmektedir.



Problemlı İnternet Kullanımının Görünüm Şekilleri

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

Günümüzün hızlı bilgi akı şıyla dolu dünyasında oldukça yaygın bir duygusal tepkidir.

Bu korku, sürekli güncellenen haberler, sosyal medya paylaşımları, teknolojik yenilikler ve diğer yaşam alanlarındaki değişiklikler nedeniyle insanların yaşadığı bir durumdur.



Israrlı Özçekim

Bireylerin sosyal medya platformlarında yaygın olarak kullanılan filtreler ve düzenlemelerle oluşturulan mükemmel veya idealize edilmiş görüntüleri gerçek fiziksel görünüşleriyle karşılaştırarak memnuniyetsizlik veya rahatsızlık duymalarını ifade eder.

Sanal Benlik

Bireylerin çevrimiçi varlıklarını oluştururken sergilediği özellikleri, paylaşımları, etkileşimleri ve dijital aktiviteleri içerir. Kısacası, sanal benlik, kişinin dijital dünyada nasıl görünmek istediğidir.

Sanal benlik, dijital ikame olarak kişinin gerçek dünyada yapmadığı veya yapmak istediği şeyleri dijital dünyada gerçekleştirebilme imkanını sunar.

Siber Dışlanma

Çevrimiçi platformlarda veya dijital ortamlarda bireylerin veya grupların istemeden veya kasıtlı olarak dışlanması veya dışarıda bırakılması durumunu ifade eder.

Bu terim, geleneksel dışlanma veya dışarıda bırakılma kavramının dijital dünyadaki yansımasıdır.

Mobil Cihaz Yoksunluğu

Mobil cihaz yoksunluğu korkusu veya "nomofobi" olarak adlandırılan terim, kişilerin mobil cihazlarından ayrı kalmaktan veya onları kullanamamaktan duydukları korkuyu ifade eder.

Özellikle sürekli cihaz kontrolü, ayrı kalma anksiyetesi, dijital bağımlılık, cihaz olmadan çalışamama, sosyal bağlamdan kopma, uyku sorunları, sürekli dijital etkileşim gibi belirtileri bulunmaktadır.

Şarj Bağımlılığı

"Şarj bağımlılığı" terimi, mobil cihazların (özellikle cep telefonları, tabletler, dizüstü bilgisayarlar vb.) sürekli olarak şarj edilme ihtiyacından kaynaklanan bir durumu ifade eder.

Bu durumda, kişiler mobil cihazlarının şarj seviyesini sürekli olarak kontrol ederler ve cihazın şarjı azaldığında hemen şarja takma gereksinimi duyarlar.

Siber Şiddet

Siber şiddet, internet ve dijital iletişim araçları kullanılarak başkalarına zarar vermek, rahatsızlık vermek, taciz etmek veya tehdit etmek amacıyla gerçekleştirilen saldırgan davranışları ifade eder. Bu tür şiddet, dijital platformlar ve iletişim kanalları aracılığıyla gerçekleştirilir ve mağdurları duygusal, psikolojik veya sosyal olarak etkileyebilir.



Dijitalleşmenin Sosyolojik Etkileri: Toplumsal Değişim ve Etkileşim

İletişim Biçimleri ve Etkileşim

Dijitalleşme, iletişim biçimlerini çeşitlendirmiştir. İnsanlar artık coğrafi sınırların ötesinde anında iletişim kurabilirler. Sosyal medya, e-posta, anlık mesajlaşma ve diğer dijital araçlar, insanların etkileşim biçimlerini değiştirmiş, farklı kültürler arasında iletişimi kolaylaştırmıştır.

Toplumsal Katılım

Dijital platformlar, toplumsal konular hakkında daha fazla insanın fikirlerini dile getirebileceği ve görüşlerini paylaşabileceği bir alan sunmuştur. Bu durum da bireysel ve toplumsal olay/durumlara ilişkin bilgi alış verişini hızlandırmaktadır.



Sosyal Kabul

Dijital platformlar, bireylerin kendilerini nasıl ifade edebileceklerini ve hangi yönlerini vurgulayacaklarını şekillendirmekte olup sanal benlikler, kişileri olduklarından farklı gösterebilir. Bu durumun kişisel özgüven, imaj yönetimi ve sosyal kabul üzerinde etkileri olabilir.

Veri Toplama ve Gizlilik

Dijitalleşme, büyük miktarda verinin toplanması, analiz edilmesi ve kullanılmasını ifade eder. Bu durum, bireylerin gizliliği ve kişisel verilerin korunması konularında endişelere yol açabilir. Toplumlar, veri güvenliği ve gizliliğini nasıl sağlayacakları konusunda yeni düzenlemeler ve normlar geliştirmektedir.

Kültürel Etkileşim ve Küreselleşme

Dijitalleşme, farklı kültürler arası etkileşimi artırmakta ve kültürel içeriklerin kolayca paylaşılmasını sağlamaktadır. Bu da küreselleşmenin bir sonucu olarak kültürel çeşitliliği artırabilir veya aynı zamanda kültürel homojenleşmeye de yol açabilir. Özellikle bireylerin yaşam tarzlarını, iletişim şekillerini ve toplumsal ilişkilerini etkileyebilmektedir.

Öğretmenlerin Dijital Yaşam Becerileri Konusunda Öğrencilere Sunabileceği Öneriler



Üretken Kullanım

Dijital cihazları sadece eğitim veya üretken amaçlar için kullanmayı teşvik edin. Oyun veya eğlence amaçlı kullanımla dengeli bir yaklaşım oluşturmalarını sağlayın.



Dijital Empati

Çevrimiçi platformlarda saygılı ve empatik davranışları teşvik edin. Olumsuz veya hırçın davranışların oluşturabileceği etkileri anlatın.



Zaman Yönetimi

Öğrencilere dijital cihazlarını zaman yönetimi açısından nasıl kullanacaklarını öğretin. Ders çalışma, ödev yapma ve dinlenme zamanlarını dengeli bir şekilde planlamalarını teşvik edin.

Oyun oynama süresini sınırlı tutmayı öğretin. Oyunların eğlence amaçlı kullanılmasının yanı sıra dengeli bir şekilde zaman ayarlamalarını sağlayın.



Sosyal İletişim

Dijital iletişimin yüz yüze iletişimi tamamlamasına izin vermemelerini sağlayın. Öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmek ve gerçek dünyadaki ilişkileri sürdürmek için zaman ayırmalarını teşvik edin.



Çevrimiçi Güvenlik

Çevrimiçi güvenlik konusunda öğrencileri bilinçlendirin. Güçlü şifre kullanımı, güvenilir siteleri tercih etme ve kişisel bilgileri paylaşma konusunda dikkatli olmalarını sağlayın.



Bilgi Değerlendirme

Öğrencilere internet üzerinde buldukları bilgileri eleştirel bir şekilde değerlendirmeyi öğretin. Güvenilir kaynakları tanıma ve yanıltıcı içerikleri ayırt etme yeteneklerini geliştirin.

REHBER ÖĞRETMEN/PSİKOLOJİK DANIŞMANLAR TOPLANTISI

Körebe

Eylül - 2023



**İl Millî Eğitim Müdür Yardımcısı
Sayın Murat Muhsin KAYA'nın
katılımıyla sene başı Rehber
Öğretmen/Psikolojik Danışmanlar
toplantısı yapıldı.**

PSİKOSOYAL MÜDAHALE TOPLANTISI

Körebe

Eylül - 2023



İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı Sayın Murat Muhsin Kaya'nın başkanlığında İl Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Sene Başı Toplantısı yapıldı.