



TED BURSA KOLEJİ

HAFTALIK VELİ BÜLTENİ



Haftanın Bazı Başlıkları

- Okul Fobisi
- Yaparak Öğreniyoruz
- Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş Sunumu
- Tel Adamın Gizemi



ECDL
European Computer
Driving Licence
Testing Center



The ACT

Okul Fobisi

Çocuk eğitim - öğretim yaşamının herhangi bir döneminde okula gitmek istemeyebilir. İlk kez okul ile tanıştığı anaokulunda, ilkokul birinci sınıfta olabileceği gibi ilkokulun her döneminde hatta nadiren de olsa ortaokul, lise yıllarında görülebilir. Çocuğun yılda birkaç okula gitmek istememesini okul fobisine bağlamak doğru değildir.

Okul fobisi tanısının, çocuğa konulabilmesi için bu konuda uzmanlardan destek alınmalı, belirtiler doğru değerlendirilmelidir.

Okul fobisi nedir?

Belirtileri ve nedenleri nelerdir?

Okul fobisi, okula gitmeye karşı gösterilen yoğun dirençtir. Çocuğun okula gitmek istememesi, okuldan korkması şeklinde tanımlanmakla beraber temelde **“Ayrılık korkusu”** özellikle de anneden veya çok bağımlı olduğu bir ebeveyninden ayrılma kaygısı şeklinde ifade edilebilir.

İsteksizlik durumunu okul fobisi olarak değerlendirebilmemiz için, çocuğun okula gittiğinde oldukça yoğun sıkıntı hissetmesi, gergin olması, yüzünde sürekli bir mutsuzluk ifadesi taşıması gerekir. Çocuk bağımlı olduğu ebeveyninden ayrılıp okula geldiğinde kendine kötü bir şey olacağı veya kendi gözünün önünde bulunmayan



ebeveyninin başına kötü bir şey geleceği endişesine kapılabilir veya kendisini terk edilmiş olarak hissedebilir. Bu durumda, yoğun bir güvensizlik yaşayacaktır. Bunun yanı sıra, çocuk evde, geceleri uyumakta zorluk çeker ve ebeveyni ile birlikte uyumak ister, karanlıktan korktuğunu söyler. Sabahları uyandığında, yataktan geç kalkmaya çalışır, karın ağrısı, bulantı, kusma gibi psikosomatik temelli rahatsızlıklar kendini gösterir.

Okul fobisi, salt tek başına bir rahatsızlık olmayıp çocuğun okula gitmesine engel bu durumun ardında yatan psikolojik diğer sorunları belirleyip, onların çözümüne yönelmek gerekmektedir. Fobiyi harekete geçiren, bazı olaylar da iyi irdelenmelidir. **Örneğin:** Aşırı korumacı anne- baba tutumu, boşanmış aileler, aile içerisinde yaşanan ciddi boyutta tartışmalar, şiddet, aileden birinin ölümü veya kronik bir rahatsızlığı, ileriki yaşlar için okul değişikliği, yeni bir kardeşin dünyaya gelmesi ve çocuğun kendini ikinci plana atıldığını hissetmesi, okulda gururunu kırıcı sözler duyması veya şiddet uygulanması, çocuğun okul ortamında arkadaşsız kalması vb. durumlar fobinin temelini oluşturabileceği gibi, tetikleyen, arttıran etkenler de olabilir.

Okul fobisi yoğun bir **kaygı (anksiyete)** durumu olduğu için genetik birtakım faktörler de dikkate alınmalıdır. Aile içerisinde ve çocuğun genetik bağı olan kişilerde benzer durumun geçmişte gözlenip gözlenmediği de incelenmelidir.

Birçok öğretmenin korkusunun aksine, okul fobisi, herhangi bir psikolojik kaygı sorunu olmayan sınıftaki diğer öğrencileri etkilemez.

Yoğun olarak okul kaygısı yaşayan çocuğun en büyük sıkıntısı, anlaşılmadığını hissetmektir. Çocuk kendini güvensiz bir ortamda hissederken onu sınıfa girmek konusunda zorlamak, baskıcı tutumlar sergilemek hatta **“sen büyüdün kocaman insan oldun, bak arkadaşların senin gibi ağlamıyor...”** gibi cümleler kullanmak çocuğa yarar sağlamaktan öteye ona zarar verecek ve onu örseleyecektir.

İletişim becerilerinin temelini oluşturan **“empati”** aile ve okul olarak kurulamadığı sürece, durum süreklilik gösterecektir. Çocuğun karmaşık olan düşünce yapısı, huzursuz iç dünyası, çözümü daha da güç olan bir tabloya dönüşecektir.

Okul fobisinde ailenin, okulun tedavi sürecine katkıları nelerdir?

Öncelikle okula gitmek istemeyen çocuğu dikkate almak gerekir. Bir uzmandan yardım alarak, derinlemesine bir araştırma yapmak, isteksizliğin gerçek nedeninin okul fobisi olup olmadığını belirlemek gereklidir.

Tanının netleşmesiyle beraber okul fobisinin, düzeyi bilinmelidir. Başlangıç seviyesinde mi kökleşmiş durumda mı? Fobinin durumuna göre, psikoloji uzmanının denetiminde ilaç desteği ile yapılacak tedaviler, kaygının giderilmesinde yardımcı olacaktır.

Bazen aileler pratik çözüm olarak okul değişikliğinin iyi geleceğini düşünmektedirler. Ancak okul değişikliği, beraberinde, yeni ortama uyum sağlama sorununu da getireceğinden durumu daha da zorlaştırabilir. Bazı durumlarda çocuğun devam ettiği okulda, öğretmeninden, arkadaşlarından tamamen kopmuş olması, okul değişikliğinin yarar sağlayacağı düşüncesini gündeme getirebilir. Ancak bu konuya, mutlaka çocuğun uzmanı ile beraber karar verilmesi gereklidir.

Aile ortamında çocukla sürekli okula isteksizliğinin konuşulması, yorumlar yapılması zarar verecektir.

“Yarın okula gidecek misin? Sende herkes gibi okula gitmelisin” gibi cümleler, konunun sürekli aile içerisinde sıcak tutulması, çocuğun usanmasına neden olur ve iç sıkıntısını daha da artırır.

Uzman aileye yol gösterici olduğu gibi okulun psikolojik danışmanı, öğretmenleri ve yöneticileri, söylenenleri yapması konusunda bilgilendirmelidir.

Çocuğa karşı, herkesin yaklaşımı tutarlı olmalıdır.

Ebeveyn çocukla konuşmalarında, eleştirmek, zorlamak, baskı kurmak yerine güven verici destekleyici davranmalıdır. Çocukla birlikte okula gelmeli, gerektiğinde okul içerisinde oturmalı ve çocuk gidebilirsin demeden okuldan ayrılmamalı. Yapılan en büyük hata, bu konuda çocuğa dürüst davranmamaktır. **“Sen sınıfa gir ben dışarıda bekliyorum...”** deyip, okuldan ayrıldığında ve çocuk teneffüste dışarı çıktığında ebeveyninin göremediğinde, yaşadığı güvensizlik ve ayrılık kaygısı daha da şiddetlenecektir. Uzmanın önerilerine bağlı olarak gerekirse ebeveyn tüm gün okulda kalabilir.

Çocuğun okula alıştırılma sürecinde uygulanan bir yöntemde, “**Basamaklandırmadır.**” Başlangıçta çocuk ebeveyni ile birlikte 1 (bir) saat, birkaç gün sonra 3-4 saat, birkaç hafta sonra tam gün kalabilir. Tam gün kalmaya başladıktan sonra ebeveyn ile çocuk karşılıklı anlaşma yapıp, ebeveyn okul saatleri içerisinde 1-2 saatliğine okuldan ayrılır. Bir süre sonra, okulda sadece birkaç saat kalır. Ve tedavi sürecinin seyrine göre bir süre sonra çocuk ebeveynini okulda istemediğini belirtir.

Okul ortamında çocuğun yaşadığı durumu sadece “**ilgi çekmek**” amaçlı yaptığı gibi bir değerlendirme ve bu mesajı hissettirme, öğretmenlerine ve okula karşı bir güvensizlik geliştirmesine neden olacaktır. Öğretmen ve çocuğun ilişkisi titizlikle düzenlenmelidir. Öğretmen çocuğa ilgili, sabırlı, özverili yaklaşmalıdır. İletişimini sıcak tutmalı, samimi davranmalıdır.

Gerektiğinde öğretmen diğer öğrencilerden farklı olarak daha yoğun desteklemeli ve yalnız kalmasını engellemelidir. Belli aralıklarla olumlu davranışların pekiştirilmesi çok önemlidir. Bu konuda özellikle okul psikolojik danışmanı ile işbirliği içerisinde olunması yarar sağlayacaktır.

Ayrılık kaygısının dayandığı temel nokta “**güvensizlik**” olduğu için tedavi sürecinde, çocuğun okula ve öğretmenlerine karşı güven geliştirebilmesi önem kazanmaktadır. Güven kazandıkça, yalnız olmadığını hissettikçe, ebeveyni olmadan okulda, sınıfta korkusuzca kalabilecektir.

Okul ortamında çocuğun kendini yalnız hissettiğinde, korku hissettiğinde yanına gidebileceği bir kişi olmalıdır. Bu, çocuğun kendine yakın bulduğu bir öğretmen, okul psikolojik danışmanı olabilir. Yönetim tarafından çocuğun dilediğinde dersten çıkıp o, kişinin yanında belli bir süre kalmasına izin verilmesi, duyduğu kaygının yoğunluğunun azalmasına neden olacaktır.

Sonuç olarak, okul fobisi, çözümsüz bir rahatsızlık değildir. Tedavisi, sabır isteyen uzun bir süreci kapsamaktadır. Çocuğa, kendisinin anlaşıldığının ve okulda güvenli bir ortamda bulunduğunun hissettirilmesi, bu sürecin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Tedavi sürecinde bir aksaklık oluşması, iyileşme gösteren durumun tekrar etmesine neden olacaktır. Tedavide süreklilik, çocuğun okula alışmasında dikkat edilmesi gereken en temel etkidir. Uzmanın önerilerinin ışığında, **çocuk-aile-okul işbirliği** içerisinde olmalıdır.

Ne Yapmalı?

Birkaç pratik öneri...

- Evde drama yapılarak okuldaki ilişkiler canlandırılabilir. Ebeveyn kendi öğrencilik fotoğraflarını gösterebilir.
- Sabırlı, karalı ve tutarlı bir tutum içerisinde olunmalıdır.
- Çocuğun çantasına ailesini hatırlatacak küçük bir obje ya da fotoğraf koymak, özlem duyduğunda o objeyi elinde tutması faydalı olacaktır.
- Vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutarak, gerekli açıklamalar yaparak ayrılıkların doğal olduğu hissettirilebilir.
- Çocuğa neden okula gitmesi gerektiği ve gitmesi neler kaçıracağı anlatılmalı.
- Çocuğunuza kendi gününüzün nasıl geçtiğini anlatmak ve ondan da kendi gününü anlatmasını istemesi yararlı olacaktır.
- Çocuğun endişeleri üzerinde konuşmak, sıkıntısını paylaşmak ve anlaşıldığını hissedip rahatlamasını sağlar.

Yaparak Öğreniyoruz

Kemik, kas ve eklem ilişkisini sorgulayan 4. sınıf öğrencilerimiz; kemikleri birbirine bağlayan eklemleri ve iskeleti saran kasları, tavuk modeli üzerinde görerek öğrendi.

Derinin ve kasların ayrılmasıyla ortaya çıkan kemik çeşitlerini inceleyerek bilgilerini pekiştiren öğrencilerimiz etkinliğe büyük ilgi gösterdi. Etkinlik, tavuk kemiğinin asitli içeceğin içine konarak bekletilmesiyle tamamlandı.

Bundan sonra kemik ve kas sağlığını öğrenecek olan öğrencilerimiz, kavanozun içinde saklanan kemiğin gelişimini merakla gözlemliyor.

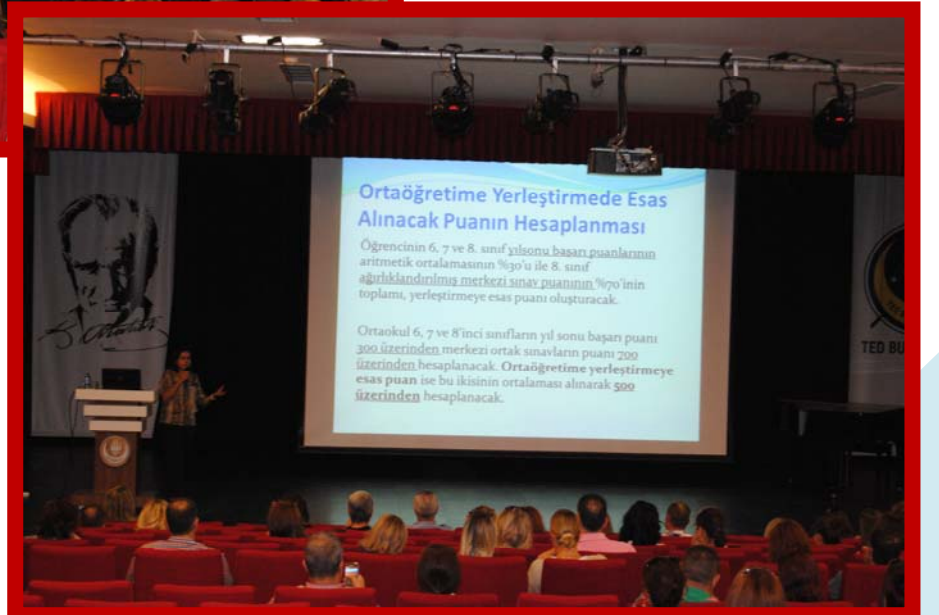


Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş Sunumu

Milli Eğitim Bakanlığının ortaöğretime geçiş sisteminde yaptığı değişiklikler hakkında velilerimizi bilgilendirmek amacıyla, 21 Eylül 2013 Cumartesi günü ortaokul velilerimize yönelik sunum gerçekleştirildi.

Sunumda resmi kaynaklardan alınan bilgiler doğrultusunda yapılan değişiklikler katılımcılara anlatıldı. Ölçme Değerlendirme Birimimiz tarafından yapılan sunum sonunda, Okul Müdürümüz Necati ÇAKIR velilerimizin sorularını yanıtladı.

Aynı sunum sınavla karşı karşıya gelecek öğrencilerimize 23-24-25 Eylül tarihlerinde okulumuz çok amaçlı salonunda yapıldı. Bu toplantılarda 8, 7 ve 6.sınıf öğrencilerimize de yeni sisteme ilişkin bilgilendirme yapıldı. Ölçme Değerlendirme ve Rehberlik birimlerimizin işbirliğiyle gerçekleşen bu toplantılarda öğrencilerimizin derslere yönelik motivasyonlarının artırılması hedeflendi.



Tel Adamın Gizemi

Bu hafta Fen ve Teknoloji dersindeki “Vücutumuz Bilmecesini Çözelim” ünitesi kapsamında okulumuz 4. sınıf öğrencileri bükülebilir tel, oyun hamuru ve kumaş parçalarını kullanarak iskelet modeli yaptılar.

Bu etkinlikteki amaç, öğrencilerin bir model oluşturarak, iskeletimizin dik durmamızı sağlayıp kaslarla birlikte vücudumuza şekil verdiğini keşfetmelerini sağlamaktır. Öncelikle telleri bükerek iskelet şeklini veren öğrencilerimiz, sonrasında iskeletleri oyun hamuru ile kapladılar. Yapılan etkinlikte bükülebilir telin vücudumuzdaki iskeleti, oyun hamurunun ise kaslarımızı simgeledi belirtildi.

Öğrencilerimiz yapılan etkinlikten hem çok keyif aldılar hem de konuyu zihinlerinde somutlaştırarak öğrendiler.

