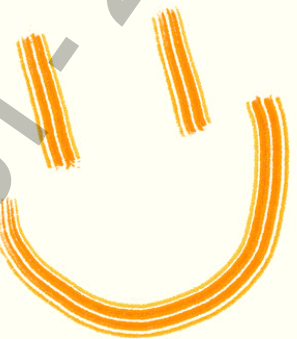


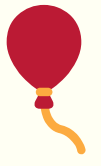
OKULA DÖNÜYÖRÜZ!



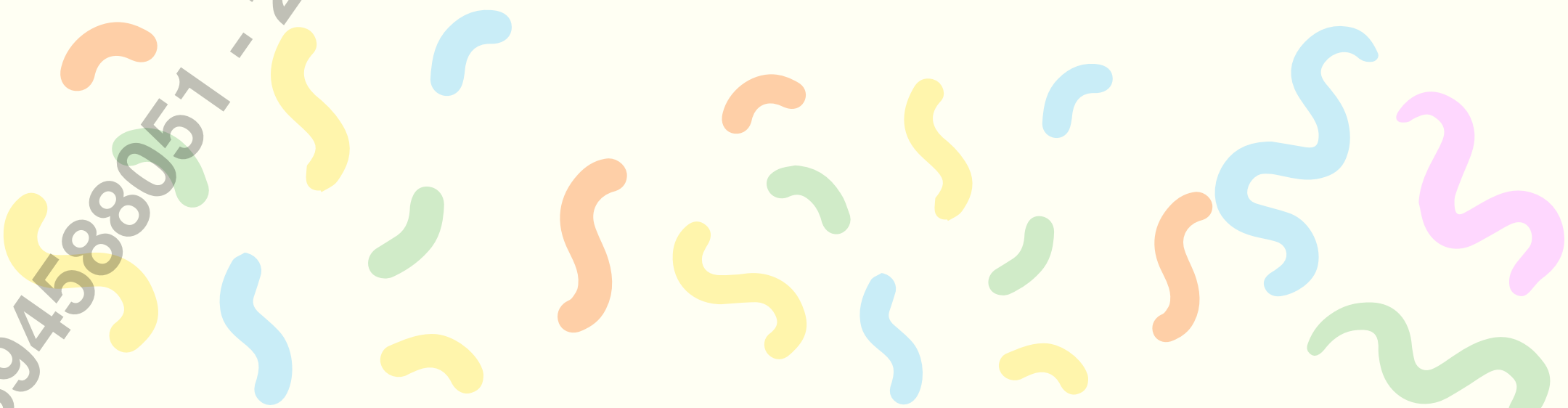
**BİTLİS REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

Hazırlayan ve Editör: Aslıhan TÜRKMEN





ANAOKULU: İlk Adımlar, Ayrılıklar ve Paylaşmayı Öğrenmek



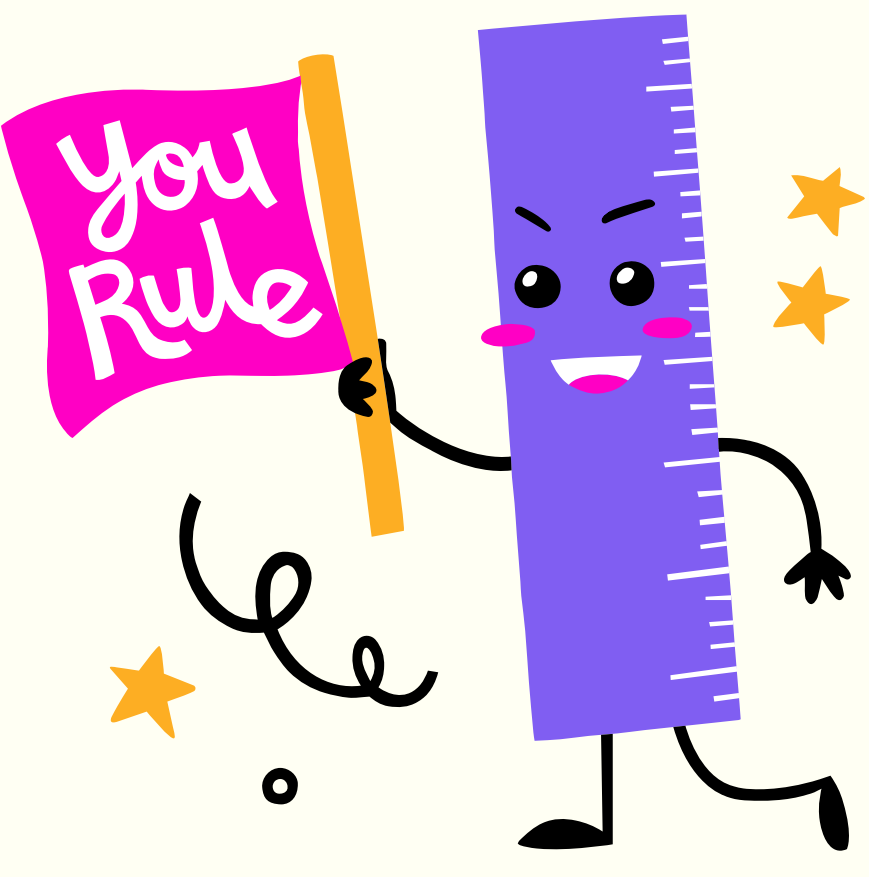


UYUM SÜRECİ

ANAOKULU, ÇOCUKLARIN AİLE DIŞINDA SOSYAL YAŞAMLA İLK CİDDİ KARŞILAŞMASIDIR. BU SÜREÇTE SIK RASTLANAN DURUMLAR:

- OKULA GİTMEK İSTEMEME,
- AĞLAMA
- YEMEK YEMEME,
- TUVALETİNİ TUTMA
- SINIFTA İÇİNE KAPANMA VEYA YALNIZ KALMA
- EVE DÖNDÜĞÜNDE “OKUL KÖTÜ” DEMEK





👉 Neden olur?

Çocuk güvenli ortamdan ayrıldığı için kaygı yaşar. Öğretmen, yeni arkadaşlar ve kurallar ilk başta zorlayıcıdır.



♥ Duygusal Alan

Kaygı: Ağlama, sık sık anne-babasını sorma

Öfke: “Okula gitmem!” diye bağırma

İçe kapanma: Konuşmama, oyuna katılmama

Bedensel tepkiler: Karın ağrısı, iştahsızlık

Çocuğun bu davranışları, alışamayacağı anlamına gelmez; birkaç hafta içinde genellikle azalır.





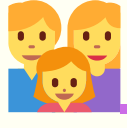
Akran Zorbalığı

Bu yaşıta zorbalık daha çok davranışsal ve fiziksel olur:

- Oyuncağı zorla almak
- Arkadaşı itmek
- “Seninle oynamıyorum” demek
- Sıradan çıkarmak

Çocuk henüz empatiyi tam öğrenmediği için bu tür davranışlar normaldir ama erken dönemde doğru yönlendirilmezse alışkanlığa dönüşebilir.





Ebeveyn İçin Öneriler

Vedalaşmaları kısa ve güven verici yapın:

“Öğretmeninle oyun oynayacaksın, sonra seni alacağım.”

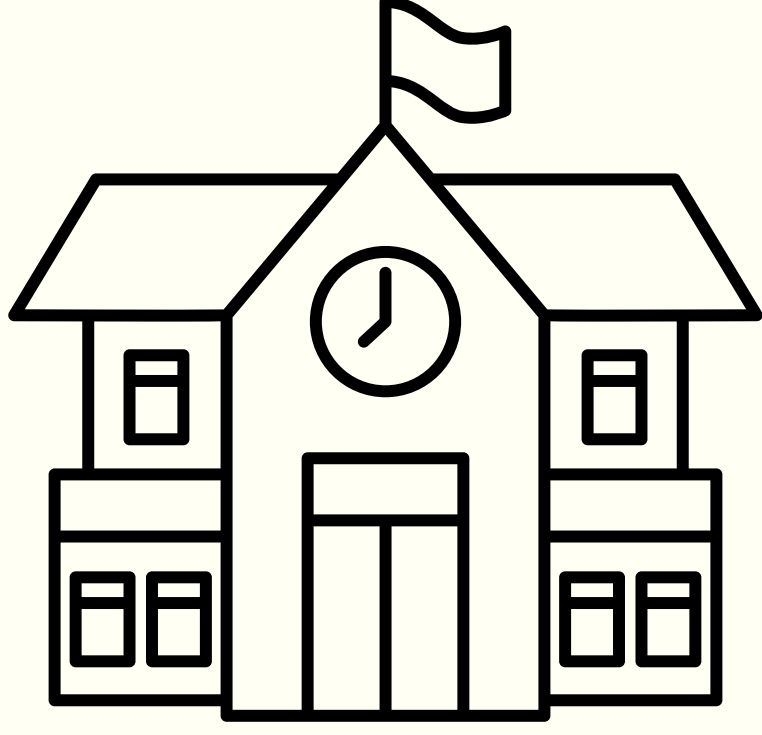
Çocuğın duygularını küçümsemeyin:

“Ağlama artık” yerine “Sana zor geldiğini görüyorum” deyin.

Okul sonrası çocuğunuza zaman ayırmaya çalışın, gününü dinleyin.

Çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamayın.





Öğretmen İçin Öneriler

Paylaşma ve iş birliği oyunlarına yer verin.

Sessiz çocukları zorlamadan, güven ortamı oluşturarak katılıma teşvik edin.

Zorbalık davranışını fark ettiğinizde cezalandırmadan açıklayın:

“Oyuncağı zorla almak yerine sıranı bekleyebilirsin.”

Ebeveynle düzenli iletişim kurun.



Örnek Senaryolar

Durum: Çocuk sınıfta ağlıyor, “Annem gelsin” diyor.

Çözüm: Öğretmen, yanında oturup güven verir: “Annen birazdan seni alacak, o zamana kadar birlikte oyun oynayalım.”

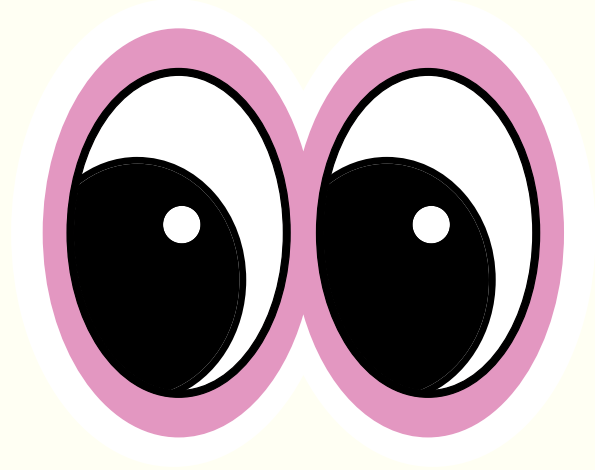
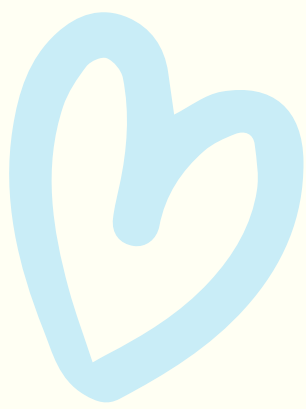




Durum: Çocuk “Arkadaşım
oyuncağını vermedi, beni sevmiyor.”

👉 Çözüm: Ebeveyn, “Oyuncağını
paylaşmak istememiş olabilir ama bu
senin sevilmediğin anlamına gelmez.
Belki başka bir zaman paylaşır.”

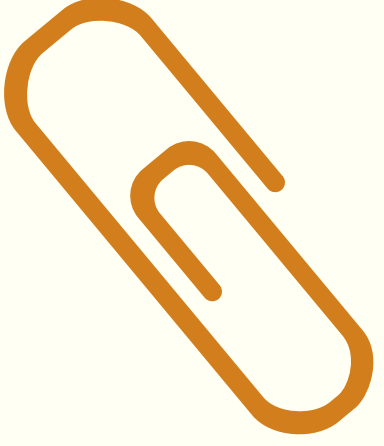




Durum: Bir çocuk sürekli arkadaşını itiyor.

➡ Çözüm: Öğretmen, “İtmek yerine elinden tutup oyuna davet edebilirsin” diyerek alternatif davranış gösterir.





Etkinlik Önerileri

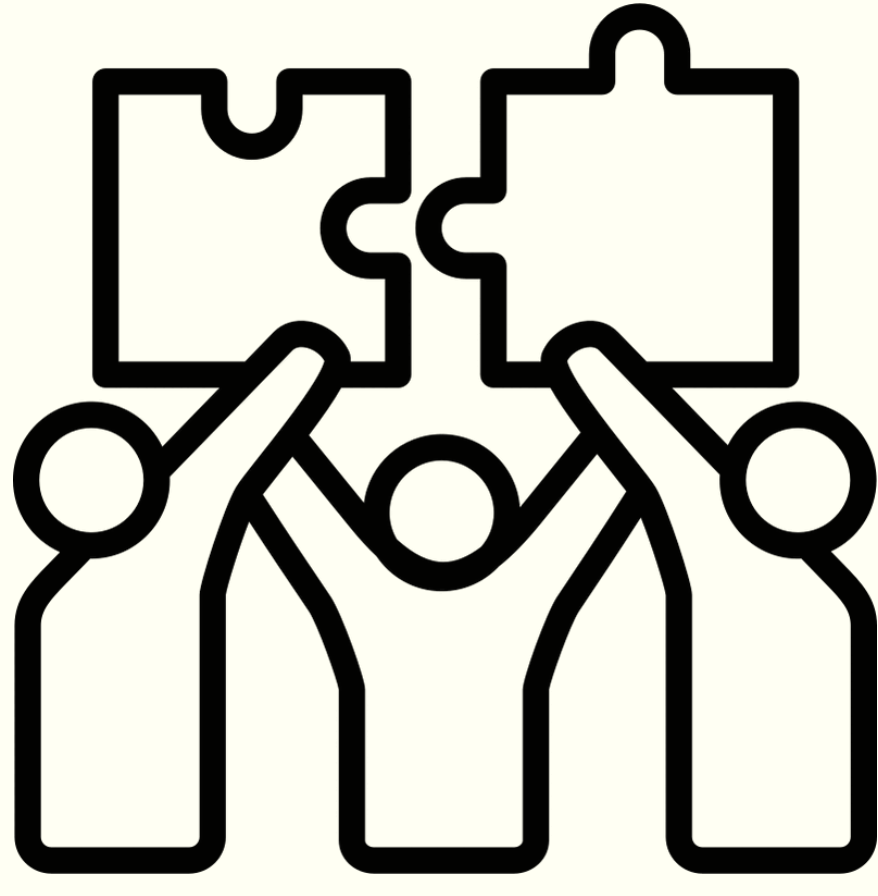
Arkadaşlık Çemberi: Çocuklar halka olur, sırayla yanındaki arkadaşına “Seninle oyun oynamak çok güzel” gibi cümleler söyler.

Arkadaşlık Ağacı: Sınıfta bir ağaç posterini yapılır, her çocuk yaprağa arkadaşında sevdiği bir özelliği yazar.

Paylaşma Kutusu: Çocuklar sırayla oyuncaklarını kutuya koyar, diğerleriyle paylaşarak oynar.

İLKOKUL: Kurallar,
Öğrenme ve Arkadaşlıkların
Gücü





Uyum Süreci

İlkokul, çocukların eğitim hayatındaki en önemli dönüm noktasıdır. Artık düzenli dersler, ödevler ve akademik beklentiler başlar. Aynı zamanda arkadaşlık ilişkileri kalıcı hâle gelir.

☞ Sık rastlanan durumlar:

Okula gitmek istememe, sabah ağlamaları

“Anne/Baba, sen de gel” isteği

Ödev yapmak istememe

“Ben yapamıyorum” diyerek başarısızlık duygusu yaşama

Arkadaş bulmakta zorlanma





♥ Duygusal Alan

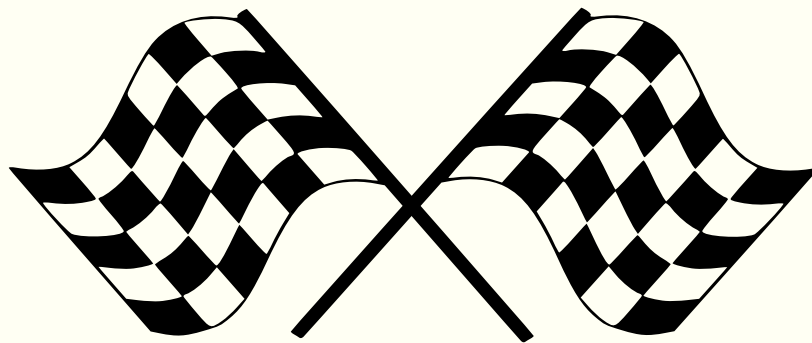
Kaygı: “Ya öğretmen bana kızarsa?”

Özgüven sorunları: “Ben zaten hiç bilmiyorum.”

Kıyaslanma kaygısı: Arkadaşını görünce
“O benden iyi.”

Yalnızlık: Arkadaş grubuna girememek,
dışarıda bırakılmak

Çocuğun bu dönemdeki duygusal
tepkileri, akademik motivasyonunu da
doğrudan etkiler.





Akran Zorbalığı

İlkokulda zorbalık daha çok sözel ve sosyal davranışlarla görülür:

Sözel: İsim takma, alay etme

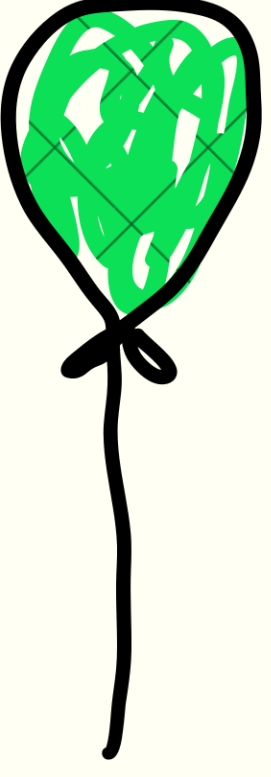
Sosyal: Oyuna almamak, sıradan çıkarmak

Fiziksel: İtmek, sırada yerini almak

Psikolojik: “Sen bizimle oynayamazsın” diyerek dışlama

Bu tür davranışlar tekrarlandığında, çocuk kendini değersiz hissedebilir ve okula gitmek istemeyebilir.





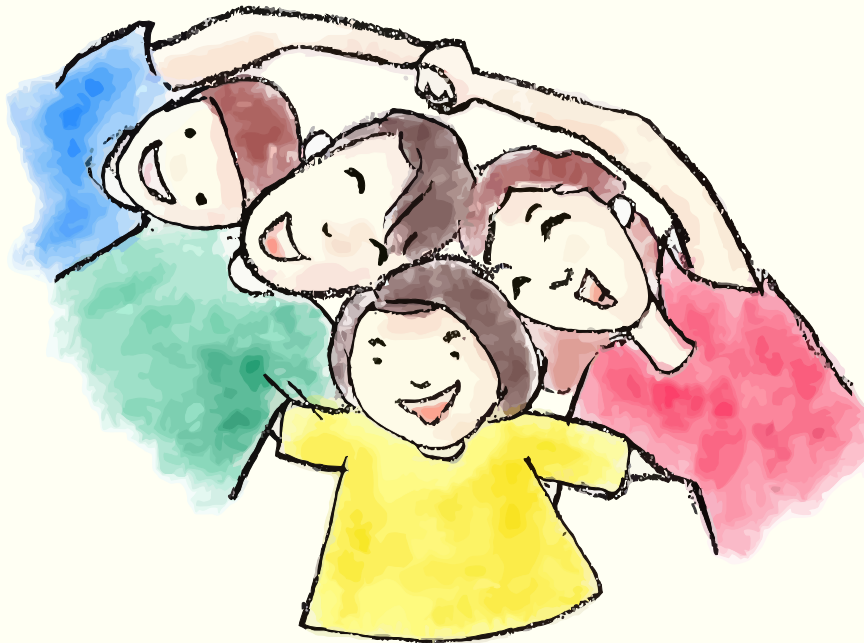
Ebeveyn İçin Öneriler

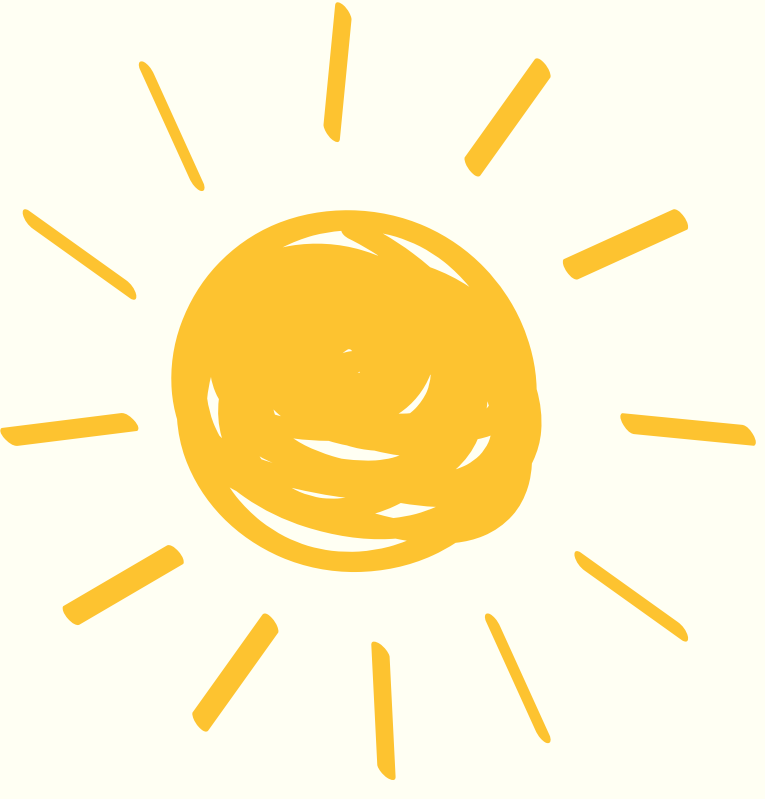
Çocuğunuzun başka çocuklarla kıyaslamayın.

Küçük başarılarını fark edin: “Bugün ödevini tek başına yapman harikaydı.” Ödevleri ceza gibi sunmayın; kısa sürelerle başlayın.

Arkadaşlık sorunlarında önce dinleyin, sonra çözüm yolları üretmesine destek olun.

“Sen hep geç kalırsın” gibi etiketleyici sözlerden kaçının.





Öğretmen İçin Öneriler

- Sessiz çocukları gruplara katmak için fırsatlar yaratın.
- Sınıf içinde işbirlikçi etkinliklere yer verin.
- Zorbalık davranışlarını görmezden gelmeyin, açıklayıcı olun:
- “Arkadaşına isim takmak onu üzüyor, lütfen güzel sözler söyleyelim.”
- Çocuğun ilerlemesini sadece akademik açıdan değil, sosyal açıdan da gözlemleyin.



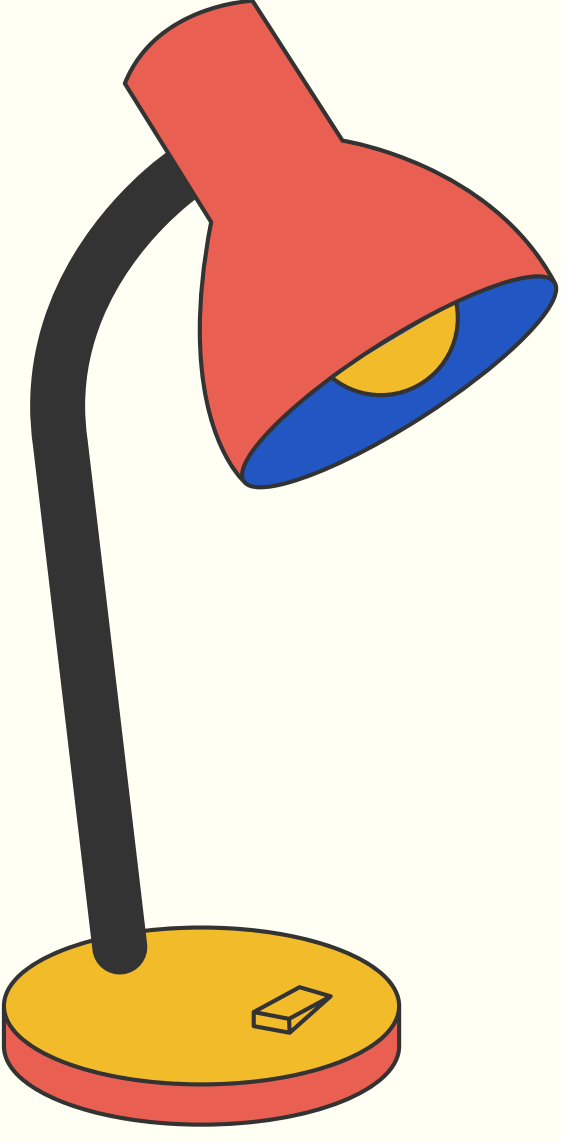


Örnek Senaryolar

Durum: Çocuk eve gelip “Kimse benimle oynamıyor.”

☞ Çözüm: Ebeveyn: “Bu seni üzmüş olmalı. Sen oyun kurmayı çok iyi biliyorsun, belki sen oyuna davet edebilirsin. İstersen öğretmenle de konuşalım.”





Durum: Çocuk sürekli ödevden kaçıyor.

➡ Çözüm: Ödev için kısa süreli rutin oluşturulur. Ödev bitince birlikte oyun oynanır. “Seninle vakit geçirmek çok güzel” mesajı verilir.

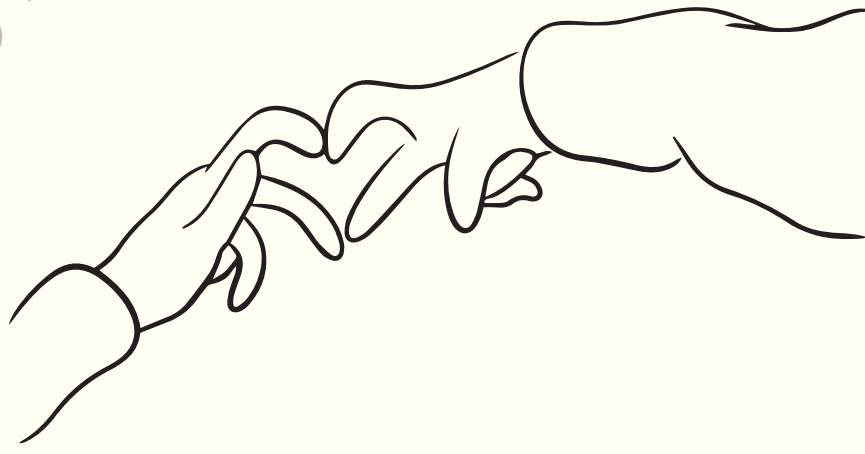




Durum: Çocuk sınıfta sürekli isim takıyor.

☞ Çözüm: Öğretmen,

“Arkadaşının ismini değiştirmek onu incitiyor. Hadi onun güzel bir özelliğini söyleyelim” diyerek alternatif davranış gösterir.



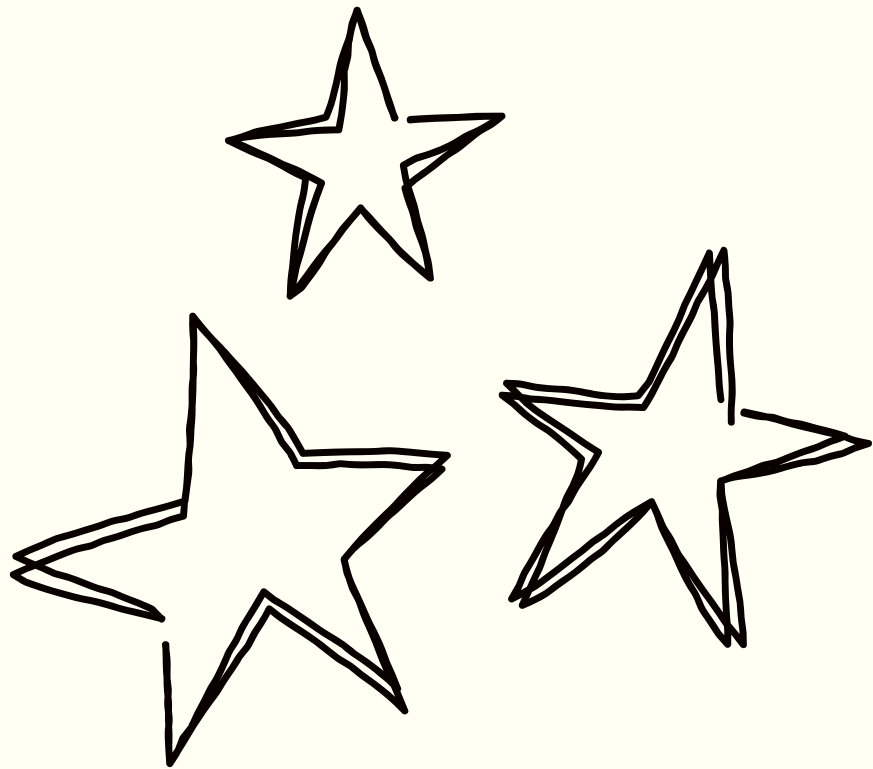


Etkinlik Önerileri

İyi Arkadaş Poster: Çocuklar “iyi arkadaş kimdir?” sorusuna resim ve yazılarla cevap verir. Poster sınıfa asılır.

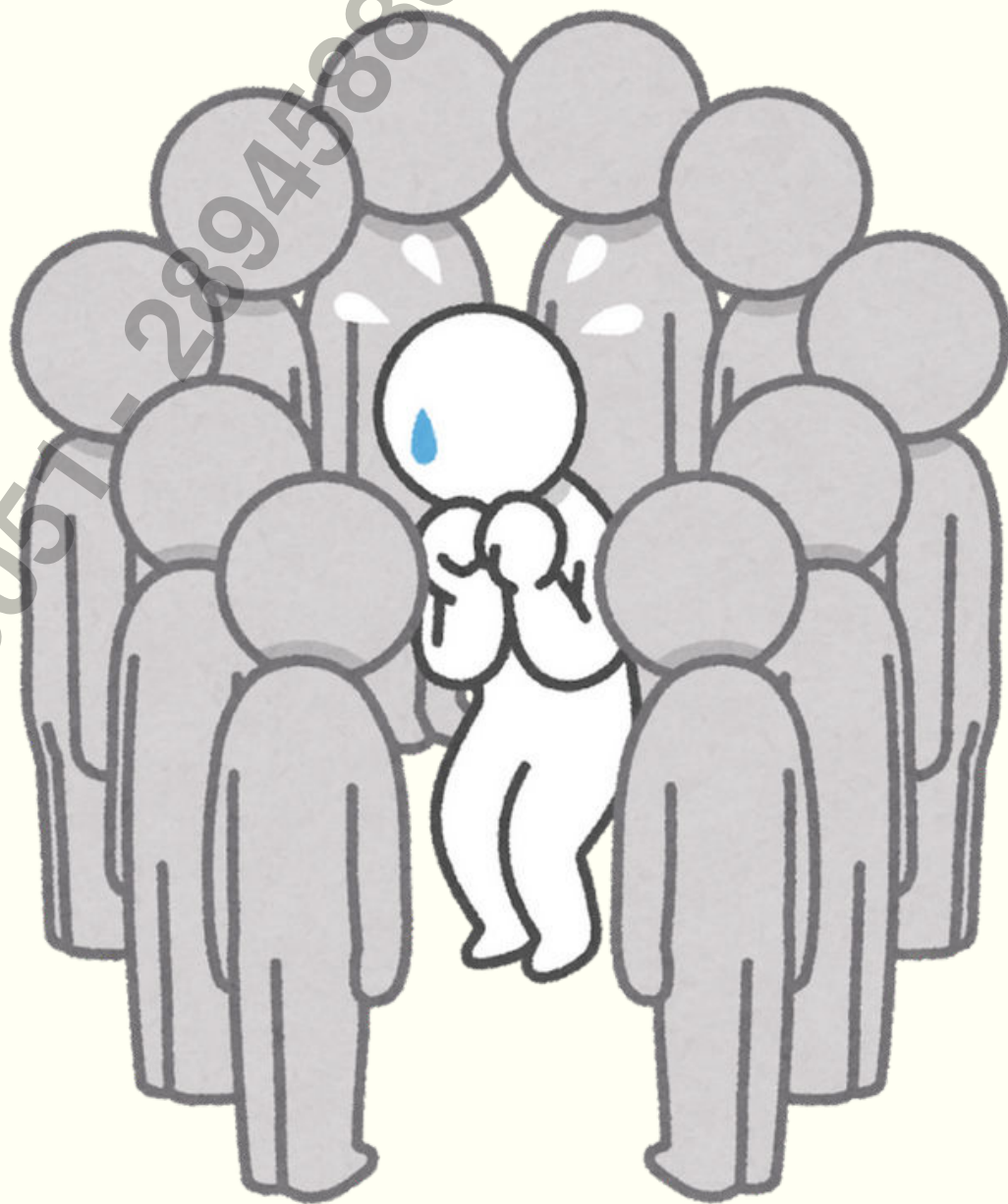
“Benim Güçlü Yönlerim” Panosu: Her öğrenci panoya kendi güçlü yönünü yazar, diğerleri de ona destekleyici cümleler ekler.

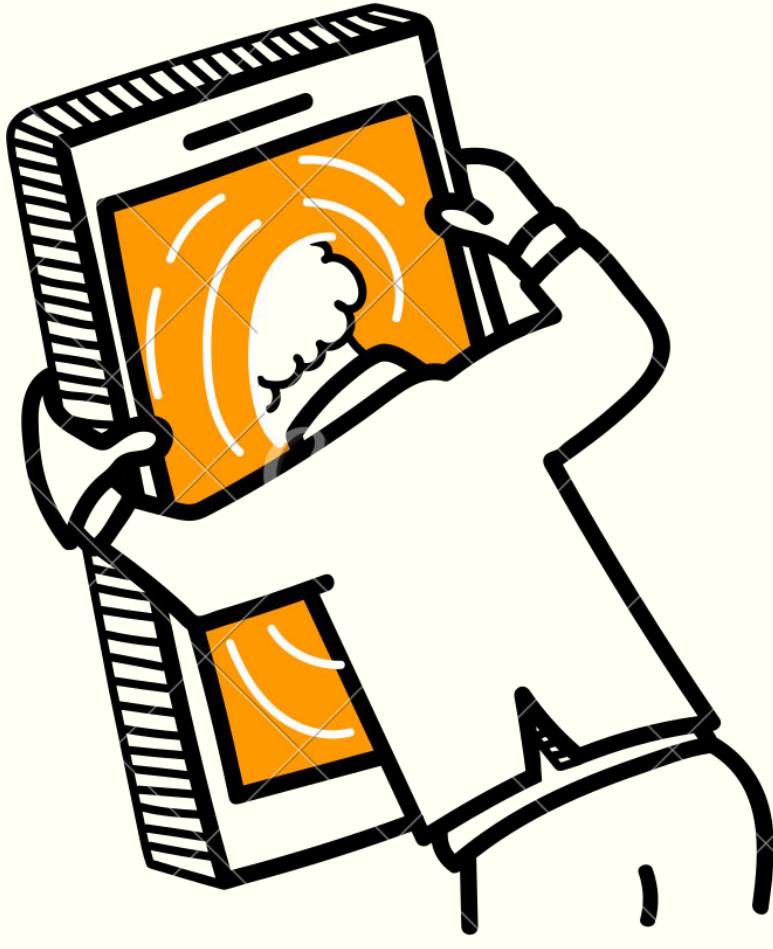
“Birlikte Hikâye” Oyunu: Çocuklar sırayla cümle ekleyerek ortak bir hikâye yazar. İş birliği ve hayal gücü desteklenir.





ORTAOKUL: Ergenlik, Kimlik Arayışı ve Grup Baskısı





● Uyum Süreci

Ortaokul, çocukların hem akademik hem de sosyal hayatlarında önemli bir dönüm noktasıdır. Artık branş öğretmenleriyle ders yapılır, sınavlar artar, arkadaşlık ilişkilerinin etkisi güçlenir.

☞ Sık rastlanan durumlar:

Arkadaş grubuna dâhil olma isteği

Aileyle çatışmalar

Derslerde dikkat dağınıklığı

Sosyal medyaya yoğun ilgi

“Ben kimim?” sorusunu sık sorma



Akran Zorbalığı

Ortaokulda zorbalık daha organize ve sosyal baskıya dayalı olur:

Sözel: Dalga geçme, küçük düşürme

Sosyal: Arkadaş grubundan dışlama, yalnız bırakma

Dijital: Sosyal medyada alay edici paylaşımlar, mesaj gruplarında dışlama

Fiziksel: Çantayı çekme, itme, eşyaları izinsiz alma

Bu dönemde sosyal medyadaki zorbalık, çocuğun benlik saygısını ciddi biçimde etkileyebilir.



Ebeveyn İçin neriler

“O arkadaşından uzak dur” demek yerine,

“Onunla olduėunda kendini nasıl hissediyorsun?” sorusunu sorun.

Arkadaş seçimlerini yasaklamak yerine değerler üzerinden sohbet edin.

Sosyal medya kullanımı için ortak kurallar belirleyin (rneėin 1–1,5 saat).

Çocuğunuzun güçlü yönlerini destekleyin, ona sorumluluk verin.

Onun duygularını küçümsemeyin:

“Abartıyorsun” yerine “Bu seni kırmış olmalı” deyin.





Öğretmen İçin Öneriler

Grup çalışmalarında tüm öğrencilerin söz hakkı almasını sağlayın.

Zorbalık durumunda mağduru suçlamayın;
“Sen de aldırma” demek yerine, zorbalığı
açıkça dile getirin.

Dijital zorbalıkla ilgili sınıfta farkındalık
çalışmaları yapın.

Öğrencilerin farklılıklarını kabul eden bir
sınıf iklimi oluşturun.



😊😞 Örnek Senaryolar

Durum: Çocuk “Arkadaşlarım WhatsApp grubunda benimle dalga geçiyor.”

👉 Çözüm: Ebeveyn: “Bu çok incitici olabilir. Onların davranışları yanlış. Senin değerlerin onların sözleriyle değişmez. İstersen öğretmenle görüşelim, birlikte çözüm bulalım.”



Durum: Öğrenci teneffüste sürekli yalnız oturuyor.

👉 Çözüm: Öğretmen, ona sınıfta görev verir veya grup etkinliğine dahil eder. “Senin fikrin bizim için önemli” diyerek güven verir.



Durum: Çocuk eve gelip “Herkes benden nefret ediyor” diyor.

👉 Çözüm: Ebeveyn, “Şu anda çok üzgünsün, bunu duyduğum için ben de üzıldüm. Ama bu herkesin seni sevmediği anlamına gelmez. Belki birkaç kişiyle sorun yaşamış olabilirsin, bunu birlikte konuşabiliriz.”

🎨 Etkinlik Önerileri

“Benim Güçlü Yanlarım” Panosu: Her öğrenci kendi güçlü yönünü yazar, arkadaşları da ona destekleyici not ekler.

Drama Çalışması: Zorbalık senaryoları canlandırılır, çözüm yolları tartışılır.

“Değerler Çemberi”: Öğrenciler çember olur, sırayla ailelerinde en çok önem verdikleri bir değeri paylaşır.

Dijital Dünya Atölyesi: Sosyal medya kullanımı ve riskleri üzerine sınıf tartışması yapılır.





LİSE: Kimlik, Özgürlük ve Gelecek Kaygısı



● Uyum Süreci

Lise dönemi, öğrencilerin hem akademik hem de sosyal yaşamda önemli kararlar verdiği bir süreçtir. Bu dönemde gençler daha bağımsız olmak ister ama aynı zamanda rehberliğe ihtiyaç duyar.



Sık rastlanan durumlar:

Üniversite ve meslek kaygısı

Arkadaşlık çatışmaları

Romantik ilişkilerin başlaması

Sosyal medyada yoğun paylaşım ve etkilenme

Aileden bağımsızlık isteği



♥ Duygusal Alan

Gelecek kaygısı: “Başaramazsam ne olur?”

Kimlik arayışı: “Ben kimim, hayatımda ne yapmak istiyorum?”

Yalnızlık: “Kimse beni anlamıyor.”

Duygusal dalgalanmalar: Bir gün mutlu, ertesi gün karamsar.

Bağımsızlık isteği: “Artık çocuk değilim, kendi kararlarımı vermek istiyorum.”

Bu dönemde genç, hem özgürlüğe hem de aile desteğine ihtiyaç duyar.



Akran Zorbalığı

Lisede zorbalık daha karmaşık ve çoğunlukla sosyal alanlarda görülür:
Sözel: İncitici yorumlar, dış görünüşle ilgili alay

Sosyal: Gruplardan dışlama, dedikodu yapma

Dijital: Sosyal medyada ifşa, özel bilgilerin paylaşılması, hakaret

Psikolojik: Arkadaşlık baskısı, manipülasyon

Bu yaşta zorbalık gencin benlik saygısını ciddi biçimde zedeleyebilir.



Ebeveyn İçin Öneriler

Çocuğunuzun özgürlük ihtiyacını kabul edin ama güvenli sınırlar koyun.

Eleştirmek yerine dinleyin: “Bu seni kırmış olmalı, neye ihtiyaç duydun?”

Hedefler konusunda baskı yapmayın; ilgi alanlarını keşfetmesine yardımcı olun.

Arkadaş seçimlerini yasaklamak yerine “Senin değerlerinle uyuyor mu?” sorusunu sordurun.

Sosyal medya içeriklerinin gerçeği yansıtmadığını anlatın.



Öğretmen İçin Öneriler

Öğrencilerin meslek seçiminde yönlendirici değil, destekleyici olun.

Zorbalıkla karşılaştığınızda “arkadaşlar arasında olur” demek yerine süreci ciddiyyetle ele alın.

Sınıfta değerler eğitimi ve empati çalışmalarına yer verin.

Gençlerin fikirlerini ifade etmesine fırsat tanıyın.



Örnek Senaryolar

Durum: Genç, “Sosyal medyada herkes mutlu, ben yalnızım.”

👉 Çözüm: Ebeveyn: “Orada gördüklerin çoğu gerçek değil, sadece paylaşılan kısmı. Senin değerini ve mutluluğunu sosyal medya değil, senin hislerin belirler. İstersen bu konuda konuşabiliriz.”

Durum: Bir öğrenci, arkadaş grubundan dışlanıyor.

👉 Çözüm: Öğretmen, sınıfta işbirlikçi etkinlikler düzenler. “Herkesin fikri önemli, sen de bizimle paylaşır mısın?” diyerek katılımı artırır.



🎨 Etkinlik Önerileri

“Hayalimdeki Gelecek” Atölyesi:
Öğrenciler 5 yıl sonra kendilerini
nerede görmek istediklerini yazar
veya çizer.

“Değerler Panosu”: Sınıfta önemli
değerler listesi hazırlanır (saygı,
empati, adalet).

Drama Çalışması: Zorbalık
senaryoları canlandırılır, çözüm
yolları tartışılır.

“Benim Yol Haritam” Çalışması:
Öğrenciler hedeflerini yazıp küçük
adımlarla plan yapar.