

REHBERLİK SERVİSİ BÜLTENİ

**SELİMPAŞA AHMET
ZİYLAN ORTAOKULU
SAYI 3**



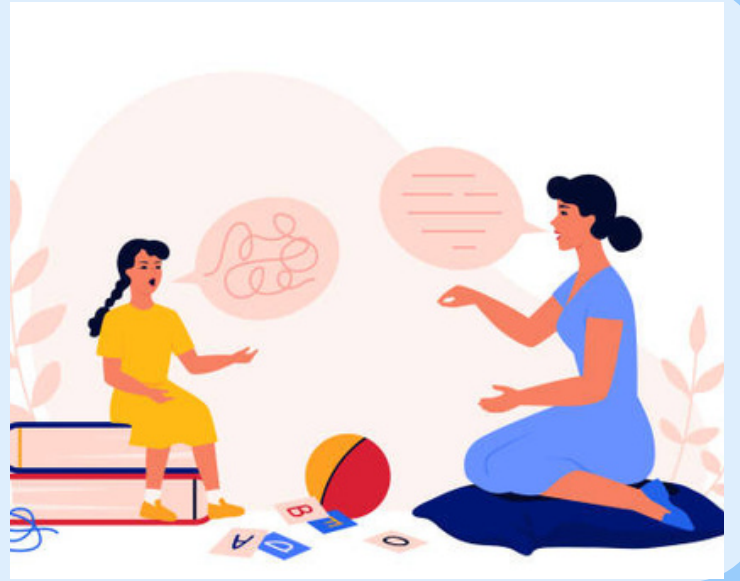
AKRAN ZORBALIĞI

Akran zorbalığı; bir ya da daha fazla öğrencinin başka bir öğrenciye baskı uygulayarak zarar vermek amacıyla bilinçli/kasıtlı bir biçimde olumsuz eylemde bulunmasıdır.

Devamı 2. sayfada...

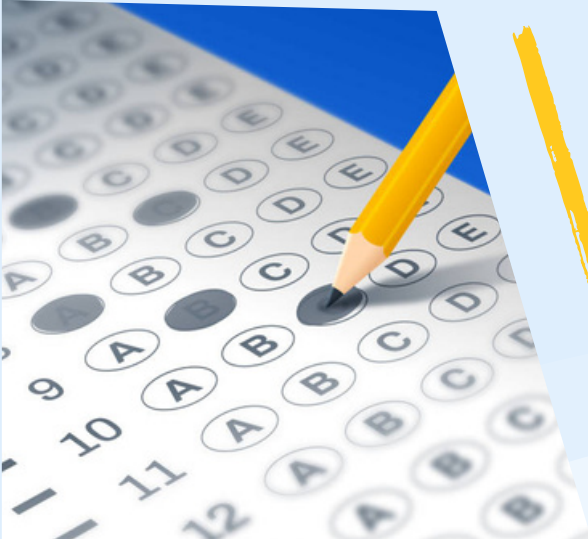
ÇOCUĞA SINIR KOYMA

Sınır koyma çocukların davranışlarından hangilerinin kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olmak için, açık ve anlaşılır kurallar koyma ve tanımlar yapma becerisidir (Jonston, 1987). devamı 6. sayfada...



LGS SÜRECİNDEKİ VELİLERİMİZE TAVSİYELER

Sınava hazırlık sürecinde öğrencinin zaman zaman streslendiği zaman zaman kaygılandığı anlar olabilir. Her öğrenci ailesinin bu zorlu yolculukta elinden tutarak kendisine eşlik etmesini ister, bu sebeple siz değerli 8. sınıf velilerine çocuğunuza bu yolculukta eşlik ederken yardımcı olabilecek LGS velilerine tavsiyeler yazımızı hazırladık. Devamı 10. sayfada...



AKRAN ZORBALIĞI

Hazırlayan: İnanç MENKİS

Akran zorbalığı; bir ya da daha fazla öğrencinin başka bir öğrenciye baskı uygulayarak zarar vermek amacıyla bilinçli/kasıtlı bir biçimde olumsuz eylemde bulunmasıdır.

Bu noktada söz konusu olumsuz eylem

- Sözlü,
- Fiziksel,
- Duygusal,
- Siber gibi şekillerde ortaya çıkabilir.



FİZİKSEL ZORBALIK

Zorbalık fiziksel olarak ortaya çıktığında bu durum “şiddet” olarak tanımlanabilir.

Okullarda en çok görülen zorbalık türüdür.

Dışarıdan ve öğretmenler tarafından kolayca fark edilebilir.

- Kulak çekme,
- Saç çekme,
- İtme,
- Yumruk atma,
- Bir alet ile saldırma,
- Tekme atma,
- Tokat atma
- Bedensel kötü şakalar
- Özel yerlerine dokunmak
- Kendisine ait olmayan eşyalara zarar vermek

SÖZEL ZORBALIK

Sözel zorbalık daha çok konuşarak gerçekleştirilen zorbalık türüdür. Fiziksel zorbalıktan farklı bir biçimde doğrudan fiziksel bir temas bulunmamaktadır.

Fakat özellikle duygusal açıdan zorbalık gören kişiye önemli sorunlar yarattığı görülmektedir.

- Küfür etme,
- Hakaret etme,
- İncitme,
- Kaba ve çirkin sözler söyleme,
- Utandırma,
- Küçük düşürme,
- Alay etme,
- Aksanı ya da konuşma tarzıyla alay etme,
- Dalga geçme,
- Hoşa gitmeyen, küçük düşürücü isimler (lakap) takma,
- Aşağılayıcı bir biçimde gülme bunlara örnektir.



DUYGUSAL ZORBALIK / TOPLUMDAN DIŞLANMA

Her çocuk, her öğrenci arkadaşları, öğretmenleri ve çevresi ile iletişim kurma isteğindedir. Bu istek normal karşılanmaktadır.

Toplumsal dışlama bireye zarar vermek ya da bireyi incitmek amacıyla toplumsal ilişkilerini etkileme anlamına gelmektedir. Toplumsal dışlama bir dolaylı zorbalık türüdür.

Bu zorbalık türünü öğretmenleriniz ya da çevreniz anlayamayabilir. Bu sebepten ötürü bunu yaşayan siz ve ya yakın arkadaşınız ise öğretmeninize çevrenize sizin söylemeniz gerekmektedir.

- Görmezlikten gelme,
- Sırtını dönme,
- Yok sayma,
- Oyun ya da diğer etkinliklere almama,
- Gruba almayarak yalnızlığa terk etme,
- Gruptan atarak cezalandırma,
- Zorbalık gören kişinin diğer öğrencilerle konuşmasını ve arkadaşlık kurmasını engelleme,
- İftira atma,
- İftira, dedikodu ve asılsız söylentiler ile mağduru zor duruma düşürme,
- Yapmadığı şeylerle ilgili öğretmene şikâyet etme,
- Mağdurun sırlarını başkalarına anlatılarak zor duruma düşürme



SİBER/SANAL ZORBALIK

Bilgi ve iletişim teknolojisi araçları özellikle cep telefonu ve internet yoluyla zorbalık yapılmasıdır.

Siber zorbalık, “diğer kişilere zarar vermek amacıyla, bir birey ya da grup tarafından, elektronik posta, cep telefonu, çağrı cihazı, kısa mesaj servisi ve web siteleri gibi bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımını içeren; kasten, tekrarlayıcı bir şekilde ve düşmanca davranışları destekleyen davranışlar” şeklinde tanımlanmaktadır.

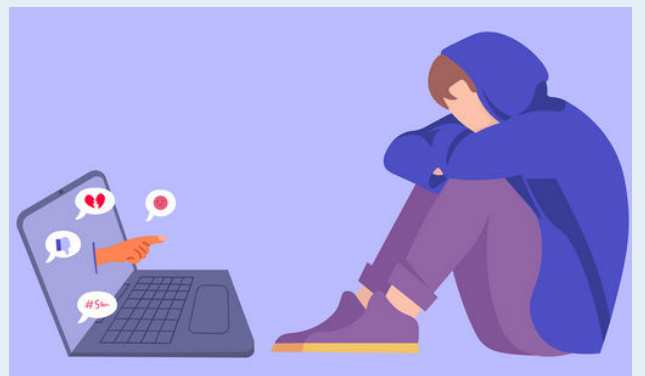
Siber zorbalığın diğer zorbalık türleri kadar kişiye zarar vermektedir.

-Kötüleyici ya da tehdit edici mesajların gönderilmesi, rahatsız etme durumunun açık bir biçimde yapılması.

-Kötüleyici ya da tehdit edici mesajların gönderilmesi, rahatsız etme durumunun açık bir biçimde yapılması.

-Utandırıcı resimlerin gönderilmesi, kötü esprilerin yapılması, bir internet sitesinde kurban hakkında olumsuz saldırıların gerçekleştirilmesi

-İletinin alınması durumunda kurbanın zarar göreceği kişilere kurban hakkındaki bilgilerin gönderilmesidir. Gönderilen bilgiler kişisel, hassas ve gizli bilgilerdir. Bu bilgiler kurbanın öğrenmesini istemediği kişilere gönderilir ve kurban zarar görür.



ZORBALIĞA KARŞI DUYARLILIĞI AZALTAN BAZI YANLIŞ DÜŞÜNCELER

Zorbalık ve şiddetin hiçbir türü hoş karşılanacak davranışlar değildirler. Ancak bazen yanlış inancı türleri bu zorbaca davranışların açığa çıkmasına engel olur.

Gelin bunlara hep beraber bakalım!

✗ Kavga etmek ve saldırganca davranmak, büyüme ve gelişmenin doğal bir parçasıdır; zorbalığa uğrayanlar belki bir süre acı çekerler ama bunu daha sonra unutacaklarından pek de büyütülecek bir şey değildir.

✓ Kavga etmek ve saldırganca davranmak yaşamın hiçbir bölümünün parçası değildir. Gergin hissetmek normal sayılabilir ancak bunu başka birisine saldırarak sakinleşmeye çalışmak normal değildir. Zorbaliğa uğrayanların uzun süreli travmaları ve bu zorbalığın etkileri olabilir

✗ Başkalarını kızdırmak bazen eğlencelidir.

✓ Başkalarını kızdırmak hiçbir zaman eğlenceli değildir. Siz kızdırılmaktan keyif almıyorsanız başkaları da almıyordur.

✗ Bazı öğrenciler zorbalığı hak ederler.

✓ Hiçbir öğrenci ve ya hiçbir birey zorbalığı hak etmez. Herkes özel ve kıymetlidir.

✗ Zorbalıktan şikayet eden öğrenciler ana kuzusudur. Bu zorbaların zorbalığa devam edebilmek için söylediği bir cümledir.

✓ Zorbalıktan şikayet eden öğrenci kendisini koruyan ve savunan öğrencidir.

✗ Zorbalık yapanları görmezlikten gelerseniz sizi bırakırlar.

✓ Zorbalar görmezden gelindikçe zorbalıklarını yapmaya devam ederler. Ve görmezden gelerseniz bir gün size de zorbalık yapacaklardır.





ZORBALIĞI NASIL ENGELLEYEBİLİRİZ?

Yüksek sesle HAYIR! diyerek zorbayı durdurun.

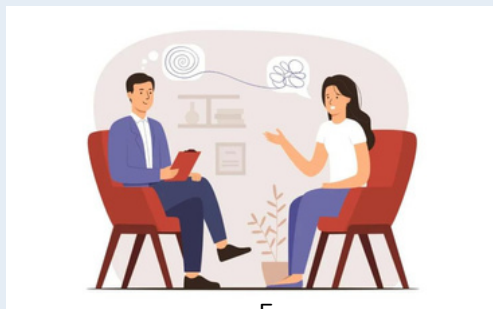
Şidete maruz kaldığın ortamı terk et.



Olayları gizleyerek zorbalara yardımcı olmayın. Çünkü gizlilik, zorbaların en güçlü silahıdır.

Güvendiğin bir yetişkine (Anne-Baba, Öğretmen ...) haber ver, yardım iste...

Psikolojik Danışmanından (Rehber Öğretmeninden)
Yardım Al



ÇOCUĞA SINIR KOYMA

Hazırlayan: Nesli BÜLBÜL



Sınır Koyma Nedir?

Çocuklar, yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamaya çalışırken aynı zamanda kendi sınırlarını da bilmek isterler. Zaman zaman sınırları zorlamayı deneseler de aslında ihtiyaç duydukları, hayatı anlamlandırabilmek için istikrarlı ve tutarlı sınırlardır.

Sınır koyma çocukların davranışlarından hangilerinin kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olmak için, açık ve anlaşılır kurallar koyma ve tanımlar yapma becerisidir (Jonston, 1987).

Sınır Koymak Neden Önemlidir, Ne İşe Yarar?

Uçsuz bucaksız sınırlar okyanusunda ne yapacağını ve yapmayacağını bilmeksizin varlığını sürdürmek bir çocuk için zordur çünkü belirsizliklerle ve öğrenmediği birçok şeyle dolu dünyada bilgiye ve kendi etrafına çizebileceği bir çizgiye ihtiyaç duymaktadır.

Olabildiğince açık, dengeli, tutarlı ve net kurallar;

- çocuğunuzun güvende hissetme, sorumluluk alma, öz kontrol ve özgürlük gibi kavramları içselleştirmesine yardımcı olur.
- Çocuklar için rutini ve öngörülebilir olmayı sağlar.
- çocukların hem kendilerini hem de yaşadıkları ortamı kavramalarını sağlar.
- Çocuğun sosyal becerilerini ve uyumunu artırır.
- Çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirir.
- Aile ilişkilerini iyileştirir.

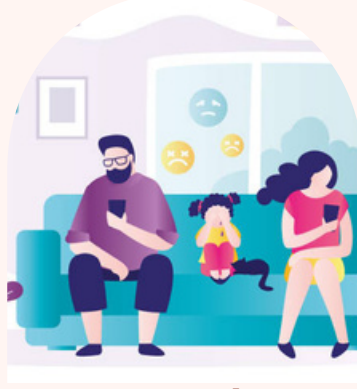
Sağlıklı sınırlar koyularak yetişen çocuklar, neyi yapması veya yapmaması gerektiğini öğrenmekle beraber ilerde kendi duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etme konusunda kendi başına stratejiler geliştirebilir ve bu konuda başarılı olabilir

SINIR KOYARKEN NELERE DİKKAT ETMELİ?



Sınırlar Hakkında Net Olun

Genel kurallar koymaktansa durumsal olarak yapılması ve yapılmaması gerekenleri açıkça belirtebilirsiniz.



Sınır Koyarken Tutarlı Olun

Açıkça belirttiğiniz sınırlar, çocukların sınırlara yönelik denemesi karşısında sarsılmamalıdır. Kuralı koyan tek bir ebeveyn gibi olmamalıdır ve ebeveynler birbirini desteklemelidir. Ara sıra uyulan bir kural haline gelmemesine özen gösterilmelidir.



Empati Kurmaya Yönelik Çalışmalar Yapın

Olumsuz duyguları deneyimlemek ve olumsuz duygulara sebep olmak hakkında çocuğunuzun daha fazla düşünmesine yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuza Değil Kendinize Odaklanın!

Ebeveyn olarak aşağıdaki soruları kendimize soralım:

- Bu sınırı koymak gerçekten gerekli mi?
- Sınır koyarak neyi hedefliyoruz?
- Bu sınır çocuğumun gelişimini destekliyor mu, engelliyor mu?

Bu sorulara verilecek cevaplar ışığında ilgili konuda sınır koymanın çocuğun gelişimini destekleyici olduğu düşünülüyorsa sınır konulabilir.

Unutulmamalıdır ki özellikle ergenlik döneminde ailelerin sınır koymaya yönelik davranışları çocukların kolay bir biçimde sinirlenmesine sebep olabilir. Yaşı gereği çocuklar sınır koyma ve sürdürme noktasında kararlılığınızı sınarken öfke, surat asma gibi davranışlara karşı şefkatli ve sabırlı olmak siz ailelere düşmektedir

Mükemmeliyetçi Beklentiler İçinde Olmayın

Çocuğunuza koyduğunuz kuralların/ sınırların harfi harfine yerine getirilmesini beklemeyin. İş yerinizde veya eşinizle koyduğunuz kurallara yetişkin olarak siz de uyum sağlayamıyor ve durumsal değişkenlerin sizi getirdiği konumda sapmalar yaşıyorsunuz. Sınırları yeni keşfetmekte olan çocuğunuz için de mükemmeliyetçi sınır beklentileri içinde olmaktansa yapabildiklerini destekleyebilirsiniz.



Çocuklarınıza Model Olun

Çocuklar dünyaya geldiklerinde ilk sosyal çevreleri aileleridir.

Dolayısıyla ailede gördükleri davranışları model olarak

öğrenmeye oldukça yatkındırlar. Siz de sınır koymak ve sınırlarınızı

korumak konusunda örnek olacak şekilde

davrandığınızda çocuğunuza sınır

koymanız ve koyulan sınırları korumasına

yardımcı olmanız daha kolay ve işlevsel

olacaktır

Yaptırım Uygulama

Çocukların davranışlarının yol açtığı olumlu ya da olumsuz sonuçlar her ne ise deneyimlemesine müsaade edilmelidir.

Örneğin; çocuğunuz arkadaş grubuyla okuldan kaçtıysa ve okulun Öğrenci Davranışları Değerlendirme Kurulu'nda yer alan öğretmenler öğrenci grubuna yaptırım uygulamakta kararlıysa aile bu durumda okulun kararını destekleyici konumda yer almalıdır

İstişare Ortamı

Kuralları oluştururken çocuğu da sürece dahil ederek ortak bir anlayış oluşmalıdır.

Doğru Sınır Nasıl Konur?

1. Düzeltme yapmadan önce ilişki kurun:

Çocuğun olumsuz davranışını doğruyu öğretmek için bir fırsat olarak görüp, duygularını ifade edebilecekleri güvenli bir ortam oluşturmak önceliğimiz olmalıdır. Ortamın sakinleşmesini sağlayıp, kendi olabilmesine alan açarak bir sonraki adıma geçilmesi sağlıklı olacaktır.

2. Yansıtın:

Ebeveyn çocuğunun isteğini anlayarak bunu basit şekilde açıklar.

"Saat 22.00'da uyumak istemiyorsun. Hiç uykun yok ve henüz erken olduğunu düşünüyorsun."

3. Sınırları net olarak ifade edin:

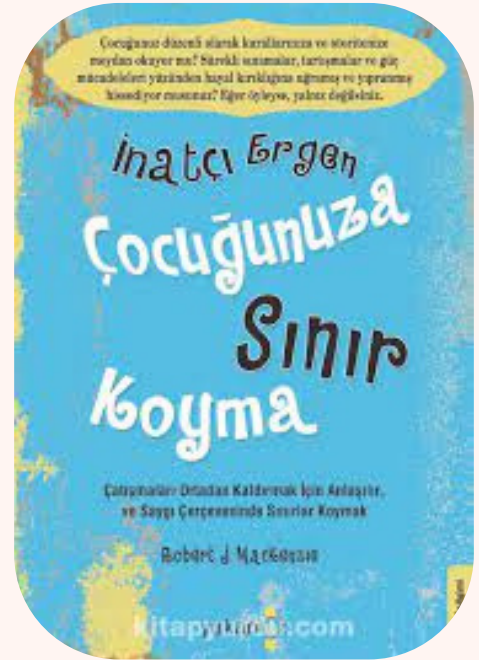
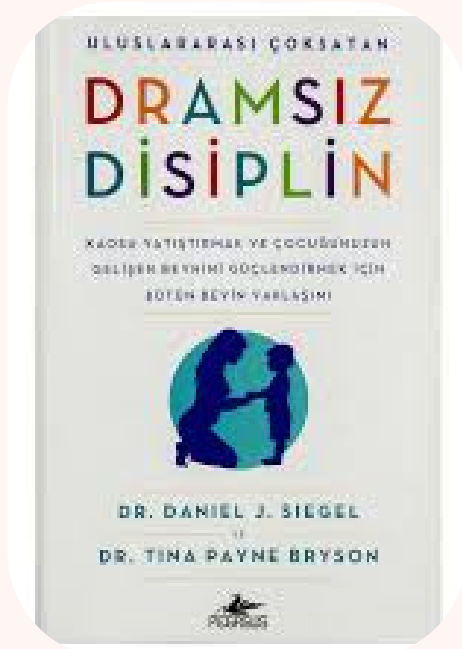
"Ertesi gün okul için erken saatte uyanacağından, saat 22.00'da telefonu bırakmış ve yatağına girmiş olman gerekiyor."

4. Alternatif Sunun:

"Eğer istersen cuma ve cumartesi gecesi uyku saatini esnetebiliriz."

5. Sınırlara yönelik duygu ifadesine izin verin:

"Bu kuraldan hiç hoşlanmıyorsun ve böyle bir kuralın olmasını istemiyorsun."



★ LGS SÜRECİNDEKİ VELİLERİMİZE TAVSİYELER

Sınava hazırlık sürecinde öğrencinin zaman zaman streslendiği zaman zaman kaygılandığı anlar olabilir. Her öğrenci ailesinin bu zorlu yolculukta elinden tutarak kendisine eşlik etmesini ister, bu sebeple siz değerli 8. sınıf velilerine çocuğunuza bu yolculukta eşlik ederken yardımcı olabilecek LGS velilerine tavsiyeler yazımızı hazırladık.

Sınava hazırlık süreci sadece bir yıllık süreç değil elbette. Öğrenciler son sınıfa başladıklarında karşlarına bir sınav çıkıyor, olayın farkına varana kadar ocak ayı geliyor ve bir çok öğrenci tam motive olamadan sınava giriyor. Ama bu süreçte önemli olan iki şey var ;

Öğrencimiz sınavı ciddiye alıyor mu?
Elinden geleni yapıyor mu?

Hazırlayan: Derya DEMİR



Hayatlarının en önemli dönemlerinin ortasında zorlu bir sınava tabii oluyorlar. Bu süreç de ergenlikten dolayı yaşayacağımız belli sıkıntılar var zaten buna bir de sınav maratonu eklenince, süreç çekilmez hale gelebiliyor. Sınava hazırlık sürecinde öğrenci ile sağlıklı iletişimi korumak ve devam ettirmek önemli. Sınav sonucu her ne olursa olsun onlar bizim evlatlarımız olmaya devam edecek. Sınavla ilgili biraz ayrıntıya girersek öncelikle bu sınavlar ne ölçüyor? Buna kısaca bir bakalım.

Bu sınavlar öğrencilerin; Bilgisini, Hızını ve Dikkatini ölçmektedir. Bu Kavramları biraz açacak olursak bilgi kavramı içerisinde çalışma, tekrar, test çözme, konulara hâkimiyet gibi başlıkları sığdırabiliriz. Hız kavramı içerisinde zamanı verimli kullanma yeteneği, planlama, anlama, algılama ve yorumlama hızı ,test çözme hızı girer. Peki dikkat kavramı içerisinde neyi alacağız? Genelde ★ ihmal edilen kavramda budur zaten. Öğrencinin sınav başarısını çok ciddi etkileyen sınav kaygısıdır. Eğer bir öğrencide kaygı varsa bu, genelde evdeki birinin ya da birilerinin kaygısıdır. Öğrencinin yakın çevresindeki değer verdiği, önemseydiği bir kişinin kaygısı öğrencinin kaygısını katlanarak artırmakta. Sınava kaygı ile giren bir öğrencinin de sınav sonucunu kestirmek çok zor. Sınav senesi uzun ve zorlu bir maraton. Bu süreçte öğrencinin zaman zaman streslendiği zaman zaman kaygılandığı anlar olabilir. Her öğrenci ailesinin bu zorlu yolculukta elinden tutarak kendisine eşlik etmesini ister, bu sebeple siz değerli velilerin desteği çocuklarınız için çok kıymetli ve teşvik edici olacaktır. Birkaç yıllık emeğin kimse boşa gitmesini istemez elbette. Peki bu durumda veliler olarak ne yapmamız ya da yapmamamız gerekiyor. Birkaç madde altında toplayacak olursak:



Çocuğunuzu diğer öğrenciler ile karşılaştırmaktan olabildiğince kaçının.

Bazen çevrenizdeki başarılı olmuş öğrencileri görüp bu öğrencileri çocuğunuza örnek gösteriyor olabilirsiniz. Bu süreçte öğrencinin başarılı olmuş kişileri görmesi elbette teşvik edici olacaktır ancak bu durum "X 95 puan aldı, sen neden 90 aldın?" gibi karşılaştırmalar yaparak gösterilmemelidir. Bu durumda öğrenci kendisini baskı altında hissedebilir ve bu baskı sebebiyle sınav anında kendi başarısının altında performans sergileyebilir. Bu durumu önlemek için sizlere önerimiz kendi yaştlarının başarılı örneklerinden çok dünyada başarılı girişimlere imza atmış kişilerin veya çevrenizde öğrenciden yaşça büyük başarılı kişilerin örneklerini göstermeniz olacaktır. Bu örnekleri ise karşılaştırma yapmadığınızı hedefleri doğrultusunda çaba sarf etmelerin önemini hissettirerek çocuğunuza göstermelisiniz. Bu şekilde gösterilen örnekler motivasyon sağlayıcı ve teşvik edici olacaktır.



Çocuğunuzu baskılayıcı cümleler kurmaktan kaçının.



Bazen veliler bu süreçte oldukça fazla çaba harcıyor, bu çabalar çok değerli olmasına rağmen öğrenciye her fırsatta dile getiriliyor. "Senin için çaba harcıyoruz, özel ders aldırдық, seni özel okula gönderdik, sen de başar artık!" gibi cümleler çoğu öğrencinin başarısının düşmesine sebep oluyor. Bunun yerine "ne yaparsan yap senin yanındayız" izlenimi vermek çok daha faydalı olacaktır. Sınavın çocuğunuzdan önemli olmadığını hissettirmekten sakınmayın. Öğrenci ile iletişiminizi canlı tutun. Gereksiz konularda polemiğe girerek iletişim kazaları yaşamayın; çünkü bu süreçte birileri ile konuşmak ve bir şeyler paylaşmak önemli bir ihtiyaçtır.

Yol haritası çizerken çocuğunuzun şoför koltuğunda oturmasına izin verin.

Bu süreçte sizler çocuğunuzun başarılı olması için çaba gösteriyor ve bunun için elinizden geleni yapıyor olabilirsiniz ancak bu yolculuk biricik ve hedefler kişiye özel olmalı. Öğrenciye elbette destek olmalısınız, yalnızca tüm sorumluluğu siz üstlenmemelisiniz. Sınav anında öğrencinin tek başına olacağını bilmeli; süreç içerisinde öğrencinin gerekirse bireysel hareket etmesine ve programı kendisinin belirlemesine izin vermelisiniz. Yanlış noktaları belirtmek isteyebilirsiniz, unutulmaması gereken nokta atılan her adımın öğrenciyle işbirliği içinde olarak atılması gerektiğidir. Öğrencinin görev alması hem sınav anı için destekleyici olacaktır, hem de ilerde atacağı her adımda kendisinden emin olmasına katkı sağlayacaktır.





Çocuklar hayatta bir çok sınava giriyor, bu onların ilki, dolayısıyla ilk sınavda bütün merminizi tüketmeyin. Her fırsatta onların beden, ruh, zihin ve duyu sağlıklarının daha önemli olduğunu, onları sevdiğinizi belirtmeyi ihmal etmeyin.

Çocuğunuzun sosyal aktivitelere katılmasını teşvik edin.

Bu zorlu süreçte bazen öğrencinin tek işlevi ders çalışmak gibi bir algı oluşabiliyor. Oysa öğrencinin katıldığı sosyal aktiviteler; spor, tiyatro, sinema gibi faaliyetler aslında öğrencinin zinde kalmasına ve sınav sürecini başarıyla tamamlamasına katkı sağlayabilecek alanlar. Çocuğunuza bu alanları sağlamaktan kaçınmayın. Gerekirse bireysel gerekirse sizin de dahil olduğunuz faaliyetler hem sizi hem de öğrenciyi motive ve dinç tutacaktır.



Endişelerinizi çocuklarınıza yansıtılmaktan kaçınınız.

Çocuğunuzun başarısına ve akademik hayatına dair endişeler duyuyor olabilirsiniz ancak bu endişelerinizi ve kaygılarınızı çocuğunuza yansıtılmaktan kaçınmalısınız. Çünkü öğrenci bu endişeyi hissederse kendisine ait olmayan bu duyguyu içselleştirebilir ve sınav stresi ve endişesi artabilir.



Unutmayalım biz öğrencilerimizi geleceğe ve hayata hazırlıyoruz. Sınav bu süreçteki basamaklardan sadece bir tanesi. İyi insan olmaları sınav sonucundan daha önemli.

Sınavda ve hayatta başarılar dilerim .