

## ORYANTASYON

### Oryantasyon Özel Sayısı

**OKULA UYUM  
SÜRECİNDE  
ANNE-ÇOCUK  
İLİŞKİSİ**

SAYFA 2-4

**ORYANTASYON  
VE BERLİN  
MODELİ**

SAYFA 5-7

**HER  
İSTEDİKLERİ  
OLMAMALI**

SAYFA 8-9

**PANDEMİ VE  
ORYANTASYON**

SAYFA 10-11

**KARDEŞ  
KISKANÇLIĞI**

SAYFA 12-13

## NORMALLEŞEN YENİ NESİL...

Özgür ÖZGÜLGÜN



Selamlar...Öncelikle kendi halinde bir Drama Eğitmeni olarak yaşanan süreçle (Pandemi) ilgili yazı kaleme aldığımda haklı olarak velilerimiz benden bir tavsiye yazısı bekleyecekler ama inanın tavsiye yerine yaşanan sürece genel bir bakış yapalım diyorum. Daha iyi anlayabilmek ve devam edebilmek için "Anlamalıyız" diye düşünenlerdenim. Durumu anlamalıyız. Bu süreçte üstüne düşünmenin, üretmenin eğitim hayatımızdaki yeri ve yeni biçimleri bizleri farklı arayışlara itti.

DEVAMI SAYFA 14'TE

**AKRAN  
ZORBALIĞI**

SAYFA 15-17

**AİLE  
HAYATINI  
GÜZELLEŞTİRMEK**

SAYFA 18-19

**DİKKAT  
GELİŞTİRİCİ  
ETKİNLİKLER**

SAYFA 20-21





# OKULA UYUM SÜRECİNDE ANNE ÇOCUK İLİŞKİSİ

Ebeveyn-çocuk arasında olağan şekilde koşulsuz sevgiyle beslenen bağımlı bir ilişki mevcuttur, bu ilişkinin yoğun olması nedeniyle evden ayrılmaya tepki gösteren çocuklar olabilir. Bu durumda en önemli faktör, anne ve babanın bu bağımlı ilişkiyi yoğun şekilde devam ettirmemesidir. Pek çok ebeveyn bu tepkiyle karşılaştığında çocuğunun okula başlamasını geciktirmektedir. Çocuk okulda huzursuz, ebeveyn evde huzursuz, böyle durumlarda çocuğun kontrolünün öğretmenine bırakılması ve sürecin okul psikoloğu ile koordineli şekilde devam ettirilmesi önerilmektedir. Okula başlamak gibi önemli bir süreçte bazı sorunların yaşanması oldukça normal ve olağan karşılanmalıdır. Problemlerin süreç içinde çözüm bulacağına inanmak ve durumun doğallığı göz ardı edilmeden abartılı tepki ve çözüm arayışlarından uzak durmak gerekmektedir. Bu dönemde ebeveyn olarak ;

- Çocuğun okulda güvende olduğunu, doğru bir iş yaptığını hissetmelisiniz ve bu hissi ona yansıtmalısınız.
- Aile için kaygı oluşturan bu durumu yumuşatarak çözmeye çalışmalısınız.
- İletişim engelleri oluşturmamaya özen göstermelisiniz, başka bir çocuk ile kıyaslama yapmamalısınız. Onu etkin bir şekilde dinleyerek rahatlatmalı, kaygısını olağan karşılamalısınız ve bu kaygısı sebebiyle suçluluk hissetmemesinin gerektiği mesajını vermelisiniz.
- Onu anladığınızı hissettirmeli ve inatlaşmamalısınız. Okulun eğlenceli bir yer olduğunu aktarmalısınız.
- Özellikle ilk günlerde okul ile sıkı iş birliği içerisinde olmalı, ev ortamında yaşanan sorunları (çocuğunuz ile ilgili olanları) paylaşmalı, sorunları sadece çocuğunuzdan dinleyerek çözüm üretme çabasına girmemelisiniz.
- Objektif olmalı ve ebeveyn duygusallığı etkisi altında olmayan bir tavır sergilemelisiniz. Çocuğunuzun beklentisi koşulsuz sevgi ihtiyacı olması sebebiyle okulda sizden uzakta olduğunu söylemesine, hayıflanmasına müsaade etmeyecek şekilde kuvvetli iletişim kurmalısınız (sevginizin çok olduğunu, onu çok özlediğinizi fakat onun okulda sizin de iş yerinizde belirli bir süre olmanız gerektiğini ifade ederek kurulacak iletişim verimli olacaktır).
- Okul konusunda bilgilendirmeler onun kaygısını artırıcı şekilde abartılı ve yüksek beklenti içeren cümlelerle yapılmamalı ve kaygı duyduğu alanları kendisinin söylemesini bekleyerek, kaygı duymadığı durumlarda sanki kaygılıymış gibi önceden bilgilendirme yapmamalısınız.

“Okula başlamak gibi önemli bir süreçte bazı sorunların yaşanması oldukça normal ve olağan karşılanmalıdır”

Evden ve ebeveyninden ayrılan bir çocuk için kaygı konuları ve düşünceleri ;

- Okul nasıl bir yer ?
- Evime yakın mı ?
- Annem veya babam beni almaya gelecekler mi?
- Beni burada bırakırlar mı?
- Annem veya babam beni almazsa beni almaya kim gelecek?
- Bana zarar verirler mi?
- Öğretmenim beni sever mi?
- Diğer arkadaşlarım benimle ilgilenir mi?
- Çok fazla kural var ama evde yoktu !
- Tuvaletimi nereye yapacağım?
- Karnım acıyorsa yiyecek verirler mi?

Çocuklar bu ve bunun gibi bir çok soruya cevap bulmak için arayış içerisine girebilirler. Böyle bir arayış döneminde çocuğunuzun kaygılarını azaltacak yönlendirmeler doğrultusunda çocuğunuz ile her zamankinden daha yakın olmalısınız.



Çocuğunuz kaygılandığı durumlara sizden geri dönüt alamazsa, okul reddi, okula gitmekte isteksizlik gibi durumlara sebebiyet verebilirsiniz. Zaman zaman çocuklar okula gitmeme talebinde bulunabilirler, bu durum normal karşılanmalıdır. Fakat sıklığı ve çocuğun tavrı bu konuda önemli bir ayrıntıdır. Bu durumun sıklığının veya isteksizliğin pekiştirilmesi öğrenim yaşantısının bütününe etkileyecek sorunlara temel olacağını göz ardı etmemelisiniz. Bu sebeple yaşanan sorunların çözüm üretebilecek merci olarak öğretmen, okul psikoloğu, idare ile paylaşılması ve çözüm için birlikte hareket ile sonuç alınmaya çalışılması önemlidir. Okuldan almak çözüm değil, kaçış olarak değerlendirilmelidir, çünkü çocuğunuza sorunları çözmek yerine sorunlardan kaçınmayı öğretmiş olursunuz...

İlk 3 yıl içinde çocuk model olarak gördüğü anne ve babasından alabileceğini alır ve fırsatlar çerçevesinde psiko-sosyal olgunluğa erişir; ancak bu gelişim sınırlıdır, işte bu dönemde etkin olan süreç okul ile devreye girer ve çocuğun gelişim alanlarını destekleyici çalışmalar yapar. Çocuğun sosyalleşmesi için bir adım olarak düşünülen okul, bir anlamda dış dünyaya atılmış bir adım gibi düşünülmelidir. Tüm kurallarını bildiği ve kendine göre yaşadığı ev ortamından henüz hiçbir kuralını bilmediği ve tanımadığı kişilerin olduğu bir ortama girmesi tabii ki uyum sorunu yaratabilir. Belirsizlik ve ayrılık kaygısını yaşar, özellikle aşırı koruyucu ve aşırı hoşgörülü aile ortamında olan çocuklarda bu kaygı daha yoğun yaşanabilir, bunun için okula başlamadan belirli bir süre önce bu aşırılıkların azaltılması önerilmektedir, çünkü sizin yansıttığınız kaygı, çocuk okula ve öğretmenlerine alıştıktan sonra ortadan kalkacaktır. Uyum sürecindeki tepkiler bireysel farklılık göstermektedir. Başka çocuklar ile kıyaslanmamasının önemini tekrar vurgulamak önem arz etmektedir. Bazı çocuklar ilk günde bazıları üç günde bazıları da birkaç hafta sonra ilgili ve istekli olabilir.

Uyum konusunda yaşanan sorun sadece ebeveyninden ayrılma olmamaktadır. Bakıcı-kök ebeveyn gözetiminde olan çocuklar daha önce de ebeveyn ayrılığı yaşamıştır, fakat bu ayrılık güvenli ve bildikleri, kendi oyuncaklarının olduğu kendi evinde olması sebebiyle özellikle ben-merkezci oldukları bu dönemde yaşanan bu ayrılık onun için bir sorun teşkil edebilir.

“Çocuğunuz kaygılandığı durumlara sizden geri dönüt alamazsa, okul reddi, okula gitmekte isteksizlik gibi durumlara sebebiyet verebilirsiniz.”

## Uyum Sürecinde;

- Ailenin kararlılığı, sabrı, kuruma inancı ve güveni çocuğun uyumunu kolaylaştırıcı etkiye sahiptir.
- Öncesinde okul hakkında açıklama yapmak, okulu tanıtmak olumlu olmaktadır. Okulun sadece onlar için olduğu ve orada öğretmenler dışında anne ve babaların olamayacağı, onların işe gitmesi gerektiği açıklanmalıdır.
- Okula geliş gidiş saatlerinin olabildiğince istikrarlı olmasına, belirli saatlerde orada olacağını ifade edilmesine ve okulda bırakılmayacağına ikna edilmelidir.
- Okulun eğitim yeri olduğu, arkadaşlarla birlikte oyun oynanan, etkinliklerin yapıldığı bir alan olduğu anlatılırken abartılı ve yanlış bilgiler verilerek beklenti oluşturulmamalıdır. Arayış içerisinde sürüklenmemeli ve aradığını bulamadığı bir ortam olarak görmesinin önüne geçilerek okula olan güveni zedelenmemelidir.



- Özellikle ilk günlerde okula bırakılma da vedalaşma mümkün olduğunca kısa tutulmalıdır. Ağlama tepkisiyle karşılaşılması durumunda ayrılma konusunda kararlı davranılmalıdır. Onunla vedalaşın ve gidip, geri geleceğinizi onun anlayacağı şekilde ifade edin, iyi olduğunu kontrol etmek için durup arkanıza göz atarak umutlandırmayın. Bu kontrolü okul ile iletişim kurarak veya onun görmeyeceği bir şekilde bir süre daha okulda kalarak sağlayabilirsiniz.
- Okula getiren ebeveyn yanında ağlayarak tepki gösteriyor ve onun gitmesine izin vermiyorsa, okula bağımlı olmadığı bir kişi tarafından getirilmesi ve düzenli devam etmesi konusunda dikkat edilmelidir, yakınmaya devam etse dahi sakin ve kararlı davranılmalıdır.
- Özellikle ilk günlerde fazla soru sormak, dışında, ne yedin? ne yaptın? gibi irdeleyici sorular yerine günün nasıl geçti? gibi yumuşak bir soru sorarak kendisinin anlatmasını beklemelisiniz. (ben-merkezci dönemde olmaları sebebiyle anlatmak istemeyebilirler, bunu olağan karşılamalı ve bu konu hakkında bilgiyi çocuk olmadan öğretmeninden almalısınız).
- Okul reddi durumunda, kök ebeveynlerin çocuktan yana tutum alması, ona güç verecek ve tepkisini artıracaktır. Okula gitmek tüm aile bireyleri tarafından desteklenmeli ve sürece tam uyum sağlanmalıdır.
- Okulda mutlu olacağı, güvende olacağı, onunla ilgilenecek bir öğretmeni olduğu ve birlikte oyun oynayacağı arkadaşlarının olduğu, isteklerinin öğretmenine rahatlıkla söyleyebileceği anlatılmalıdır. Bu durum güven duygusunu ve uyumu pekiştirici etkiye sahiptir.
- Uyum sorunları birkaç gün içerisinde normal düzeye gelebilir fakat hafta sonu sürecinden sonra tekrar artış gösterebilir. Böyle bir durum normal bir süreçtir. Sabırlı olmak, sakin olmak ve kararlılığınız bu sürecin hızlı şekilde çözülmesini hızlandıracaktır.



“ Ağlama tepkisiyle karşılaşılması durumunda ayrılma konusunda kararlı davranılmalıdır ”



# ORYANTASYON VE BERLİN MODELİ

Ortalama 1-2 hafta gibi bir sürede okula alışma dönemini kolaylaştıran Berlin Modeli 3 ana evreden oluşmaktadır :

## 1. Temel Evre

Bu evrede ebeveyn ile çocuğun okulu tanınması için birlikte geçireceği ilk günleri kapsamaktadır. (çocuğun durumuna göre değişiklik gösterebilir) . 1. Gün 1 saat, 2. Gün 2 saat ve 3. Gün 2-3 saat boyunca çocuk, annesinin sağladığı güvenle yeni ortamını, öğretmenini, arkadaşlarını tanır ve terk edilme korkusu yaşamadan etrafını keşfetmek için motive olur. Bu süreçte öğretmen de çocuğu gözlemleme ve ilişki kurma fırsatı yakalarken aynı zamanda veli bilgilendirmesi süreci de başlamış olur. Bu geçiş sürecinde çocuğun diğer çocuklarla oynaması için ısrarcı olunmaz ve aktivitelere katılımı konusunda öğretmen kararı ile birlikte onun isteği göz önünde bulundurulur. Burada anne veya babanın görevi sadece varlıklarıyla yeni bir ortamda bulunan çocuğa güven telkin etmektir.

## 2. Sağlamlaştırma ve Ayrılma Evresi

Temel evreyi takip eden günlerde yaşanan zaman dilimi bu evreyi oluşturmaktadır. Bu evredeki öncelikli amaç, çocuk ile öğretmen arasında oluşan güven ilişkisinin sağlamlaştırılmasıdır. Çocuğun kabul ettiği kadarıyla öğretmen yakın bir ilişki kurar, yemek yerken eşlik eder, birlikte etkinlik yapar, oyun oynar. Bütün bunlar olduğu sırada ebeveyn kendini arka planda tutar ve aktif olarak hiçbir şeyi karışmaz. Oryantasyon sürecinin gidişatına göre ebeveyn sadece fiziksel olarak ordadır. İlk ayrılık denemesi çocuktan çocuğa değişiklik gösterse de genel olarak 4. Gün ile birlikte başlar. Kısa bir süre için ebeveyn çocuğuna veda eder ve çocuğun kendisini göremeyeceği yakın bir yerde bekler. Bu ilk ayrılık denemesinde çocuğun vereceği tepki, onun okula alışma süreciyle ilgili ilk ipuçlarını da verir. Eğer çocuk, ebeveynin gidişinden rahatsız olmuyorsa ve aktif davranışına devam ediyorsa muhtemelen okula uyum süreci 6 günde tamamlanacaktır. Ama çocuk ebeveynin gidişi konusunda tepki veriyorsa, peşinden gitmeye çalışıyor, ağlıyorsa ve öğretmenin teselli etmesine izin vermiyorsa alışma süreci muhtemelen 2-3 hafta gibi bir zaman zarfında tamamlanacaktır. 4. Günden sonra başlanan ayrılık denemelerine devam edilir ve çocuğun tepkisine göre ebeveynin okula dönüş süresi uzatılır. Böylece çocuk günden güne daha uzun sürelerle okulda kalmaya alışır.

“ Oryantasyon sürecinin gidişatına göre ebeveyn sadece fiziksel olarak ordadır. ”



“ Hayır diyerek inatlaşmayı pekiştirmek yerine başka yollara başvurun. ”

### *Her istediğini yapmayın*

Bebeklik döneminden itibaren tutarlı bir disiplin içerisinde yetiştirmeye çalışın. Her şeyin ölçülü olmasına dikkat edin, sevginin de ilginin de...

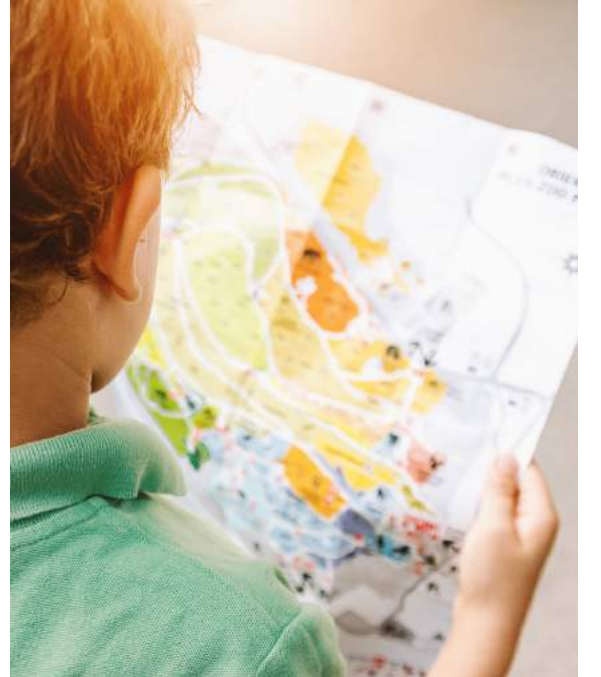
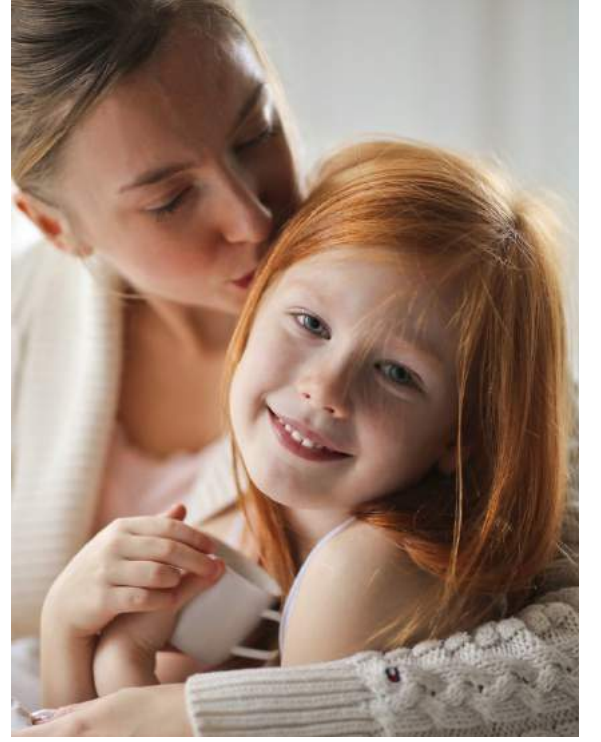
Aşırı ilgili olmak ile kopuk iletişim arasında denge kurulmalı, ne çok korumacı ne de çok serbest olmalısınız. Davranışlarınızın dengesini bulmalısınız, siz uç noktalara ne kadar yaklaşırsanız, çocuğunuzun inatçılık seviyesi de o boyutta uç noktalara yaklaşır.

Eğer aşırı ilgiye maruz kalırsa bu ilgiyi kolaylıkla fırsata çevirecektir, bu duruma ağlayarak istediğini yaptırmak da dahil. Tam tersi davranışlarda da yani ilgi azlığı, kopuk iletişim olduğunda da sadece sizin ilginizi çekebilmek için bile ağlamaya başvurabilir. Burada en önemli nokta gereken tepkiyi ortaya koymaktır.

Bu noktada, “evet şu anda biraz kendimi kaygılı/öfkeli hissediyorum. Sakinleşebilmek için zamana ihtiyacım var. Böyle anlarda bana yavaş yavaş nefes almak iyi geliyor. Bazen de bu duyguları konuşmak iyi geliyor. Bana bunu sorduğun için teşekkür ederim. İstersen birlikte nefes alalım. Benim yanımda olman bana da iyi hissettirecektir.” gibi ifadelerle açıklama yapmak çocukların duygu düzenleme becerileri açısından güzel bir öğrenme deneyimi sağlayacaktır.

### *Ağlama alışkanlığı nasıl azalır ?*

- Ağlayarak bir şey elde etmesin ki bu yöntemin işe yaramadığını anlayabilsin.
- Ağlaması başladığında öfkelenmek veya cezalandırmak yerine, onu sakinleştirin ve devam etmesi halinde sakinleşmesi için beklediğinizi ifade ederek beklemeye başlayın.
- Daha fazla kışkırtmamak ve ağlamasını fazlaştırmak için emir kipleri ile konuşmayınız.
- Hayır diyerek inatlaşmayı pekiştirmek yerine başka yollara başvurun.
- İlgisini başka yöne çekmeye çalışın.
- Dışarıda, alışverişte vs. sakin ve sabırla beklediğinde bu durumu takdir edin ve küçük ödüllendirmeler yapın. (Şart olarak ödül sunmayın).



“Eğer aşırı ilgiye maruz kalırsa bu ilgiyi kolaylıkla fırsata çevirecektir, bu duruma ağlayarak istediğini yaptırmak da dahil. ”

*Psk. Harun Aksoy*

### 3. Bitiş Evresi

Üç güne kadar yaşanan ayrılık denemelerinde çocuk olumlu gelişmeler göstermişse bu son evrede ebeveyn artık okuldan tamamen ayrılabilir. Yine de ilk zamanlar ebeveyn gerektiğinde her an telefon ile ulaşılabilir konumda ve tekrar okula dönebilecek gibi olmalıdır. Bu evrede çocuk, ebeveynin gitmesini istemeyebilir ama önemli olan ebeveynin ona veda ettikten sonra öğretmenin kendisini teselli etmesine izin vermesidir. Eğer öğretmen çocuğa güven verip onu sakinleştirebiliyorsa, çocuğun bağlanma sürecine başladığı ve yeni okul hayatına alıştığını kabul edebiliriz.

#### *Kurumumuzda uygulanan Berlin Modeli'nin Avantajları :*

- Çocuğun okul gibi yeni bir ortama güven duyması yavaş bir alışma süreciyle sağlıklı bir biçimde yaşanmasını sağlar.
- Aşamalı olarak ebeveyn eşliğinde öğretmeni ve arkadaşlarını tanır.
- Çocuk bir anda ebeveynine veda etmek zorunda bırakılmaz.
- Çocuk, ebeveyninden aldığı destekle ayrılık kaygısı taşımadan yeni ortamına daha çabuk ilgi duymaya başlar.
- Bu model sayesinde ebeveyn, öğretmeniyle birlikte uyku, beslenme ve oyun alışkanlıkları hakkında konuşma fırsatı bulur ve çocuğunu emanet edeceği öğretmeni daha yakından tanıma fırsatı bulur.



#### Tavsiyeler

- Çocuğun okula uyumu ile alakalı olarak önemli faktörlerden biri de yaşı ve karakteridir. Bazı çocuklar yeni bir ortama alışmak için sadece birkaç güne ihtiyaç duyarken bazıları birkaç hafta zamana ihtiyaç duyabilirler. Bu yüzden her çocuğun farklı olduğu kabul edilmeli ve kıyaslamaya girilmemelidir.
- Ebeveyn, çocuğa veda etmeden asla ortadan kaybolmamalıdır (duruma göre değişiklik gösterebilir). Çocuğun bir oyuna dalması sebebiyle ortamdan ayrılmak, terkedilme hissini olumsuz olarak pekiştirir ve bir dahaki sefere fark etmeden gider kaygısıyla ebeveyn yanından hiç ayrılmak istemeyebilir.
- İlk ayrılık denemesinde çocuk ağlasa bile kısa süreliğine ebeveyn gitmelidir. Ebeveynin dönüş süresi çocuğun tepkisinin şiddetine göre uzatılabilir yada daha kısa tutulabilir.
- Ebeveynin ulaşılabilir olması önemli bir noktadır. Çocuk zorlandığında ebeveynin geri gelebileceğine olan güveni sarsılmamalı.
- Küçük çocuklar "yakında" ya da "birazdan" gibi zaman belirten kelimeleri anlamayabilirler. Bu yüzden ebeveyn çocuğa örneğin öğle yemeğinden sonra gelebileceğini söyleyebilir (ama öğle yemeğini bitirdikten sonra değil) ve buna benzer verilen her söz mutlaka tutulmalı ki çocuğun ebeveynin sözüne karşı güveni pekişsin.

*Ev hayatından okul hayatına geçiş süreci bir çocuk için güvenle bağlandığı ailesinden ve aile ortamından ilk ayrılık olarak değerlendirilebilir. Hiçbir ayrılık bir çocuk için kayıp duygusu ya da terk edilmişlik hissine dönüşmemelidir. Berlin Modeli'ndeki gibi duyarlı ve sağlıklı bir yaklaşımla çocuğun yaşayacağı alışma süreci hem aileler hem de çocuklar için daha kolay bir hale gelebilir.*



# HER İSTEDİKLERİ OLMAMALI

Çocuğunuzla birlikte dışarı çıkmak mı ? Sizin için çekilmez zamanlar mı ? Her gördüğünü isteyen ve bunun için kendini yere atan, çıkarı için ağlayan çocuğunuza şaşkın gözlerle bakan insanlardan sıkıldınız mı?

İstediklerini elde etmek için kendinden geçmesine ağlayan ve istediğini yaptırana kadar susmayan çocuklara şahit olmuşsunuzdur. Hatta o çocuk sizin çocuğunuz bile olabilir, çünkü bu durum sıklıkla karşılaşılan bir durum olup ebeveynlerin kesinlikle önüne geçmesi gereken bir davranış biçimidir.

Çocuğunuzun inatçı tavrından rahatsızlık duyuyorsunuz fakat ağlamaları sebebiyle duygusal davranıp çoğu zaman boyun eğiyorsanız, destek almaktan çekinmeyin. Evet her çocuk bu yöntemle sıklıkla başvurur, ret cevabı almaktan da hiç hoşlanmazlar. Çocuklarda görülen bu inatçı tutum olağan bir tutum ve gelişimsel bir özelliktir. Burada önemli olan unsur anne baba tutumudur, doğru iletişim yöntemi kullanılırsa bu durum aşılabılır.

Sıklıkla başvurdukları ağlama ile ikna yöntemi ve inatla bu davranışı sürdürmeleri okul öncesi ve ergenlik dönemlerinde kişilik gelişiminin bir yansımasıdır. İnatlaşarak, benim birey olduğumu kabullenin, benim kararlarım ve bu kararlar uygulanmalı, mesajı vermektedir.

Sürekli hale gelmesi ve her sıkıştığında aynı yöntemle başvuruyorsa ve çıkış noktası olarak görmesi halinde bu durumun ayrıca değerlendirilmesi gerekmektedir.

## *Altın Kural : Kararlılık*

Bebekler için iletişim yöntemi olan ağlama, bir silaha dönüşmeden durdurulmalıdır. Sizin hassas noktanızı bulduğunuzda ağlama onlar için silah haline dönüşecektir. Her istediğini ağlayarak yaptırmasının kaynağı siz bile olabilirsiniz. İleride önüne geçilemez boyutlara ulaşmasını istemiyorsanız erken dönemde önlemler almalısınız.

“

Her istediğini ağlayarak yaptırmasının kaynağı siz bile olabilirsiniz ”







## GÜVENLİK KURALLARI

1. Yalnız olduğum yerler güvenli olmayabilir, ben hep arkadaşlarımla oynarım.
2. Tanımadığım kişilerden yiyecek veya hediye almam. (annem ya da babam görmeli ve izin vermeli).
3. Ailemin haberi olmadan başkasının arabasına binmem.
4. Yardım isteyeceğim zaman annem babam dışında, öğretmenimden ve üniformalı birisinden isteyebilirim.
5. Kendi adımlarım, annemin, babamın adımlarını biliyorum. Yaşa göre telefon numarasını ve nerede oturduğumuza bilirim, biliyor olmam tanımadığım kişilerle paylaşacağım anlamına gelmez.
6. Su birikintisine, kuyu veya dere gibi yerlerde yanımda annem, babam veya onların tanıdığı bir yetişkin olmadan hareket etmem.
7. İstemediğim bir şey olduğunda hemen "hayır" diyebilirim. Tanımadığım kimseler bana zorla bir şey yaptırılmazlar.
8. Tedirgin olduğum bir durum olduğunda ve annem, babam yanımda değilse oradan hemen uzaklaşır ve onların yanına giderim.
9. Biri bana dokunduğunda kötü hissedersen, "hayır, bana dokunma" derim. Bu benim en doğal hakkım, beni sevmek istiyorsan dokunmadan da sevebilirler.
10. Sesim benim için alarm. Bu yüzden tedirgin olursam, korkarsam, istemediği bir durumla karşılaşsam ve annem, babam veya onların tanıdığı bir yetişkin yoksa hemen bağırırım ve bundan çekinmem.
11. Başkalarıyla konuştuğum bir şey olduğunda bunu aileme de anlatırım. Benim zararlı olduğunu bilmediğim bir şey olabilir.
12. Bir yere gitmeden önce anne ve babama sorarım, grup içerisinde arkadaşlarımla da olsam bunu yapmalıyım, onlar benden haber alamadıklarında üzülebilirler.
13. Korktuğum ya da kendimi kötü hissettiğim bir şey olduğunda bunu aileme rahatlıkla söyleyebilirim, çünkü onlar benimle alay etmezler ve bana yardım ederler.
14. Yetişkin birisi benden yardım istediğinde, ona yardım etmem gerektiğini biliyorum fakat anne veya babama sormadan yardım etmemem gerektiğini biliyorum.



## HİZMETLERİMİZ

- Bireysel Danışmanlık*
- Çocuk - Ergen - Yetişkin Danışmanlığı*
- Aile Danışmanlığı*
- Evlilik Öncesi Danışmanlık*
- Cinsel Danışmanlık*
- Kurumsal Danışmanlık*
- Anaokulu Danışmanlığı*
- Çocuk Testleri*
- Zeka Testleri*
- Dikkat Testleri*

# Pierre Cardin

— BABY·KIDS·YOUNG —  
ROOM



Uzun yıllara dayanan iş tecrübesi, kaliteli ve zengin ürün yelpazesi, müşterileri ile olan bire bir diyalogları sayesinde bebek mağazacılığı sektöründe güvenilir alışverişin bir simgesi olmayı başaran **TIPİŞ TIPİŞ** Mağazaları şimdi Pierre Cardin Genç ve Çocuk Odası Mağazası ile hizmetinizde!

**%30 İNDİRİME EK**  
**12 TAKSİT**

Pierre Cardin  
— BABY·KIDS·YOUNG —  
ROOM

*Yenilik zamanı...*

**GENÇ ODALARINA**  
500,00TL  
HEDİYE ÇEKİ

**BEBEK ODALARINA HEDİYE!**

YÜRÜTEÇ  
MAMA SALGALTESİ  
KANGURU  
ANNE ÇANTASI

U.S. POLO ASSN. GENÇ ODASI

mağazam • Takasit • Takasit • Takasit • WORLD • Takasit • Home Card 12 Takasit

Bebek Odası 6.500 TL lik alımlarda; kanguru, anne çantası, yürüteç ve mama sandalyesi hediye edilecektir. Rengi model betimlemek için kullanılmıştır, renk alternatifleri farklılık gösterebilir.  
Genç Odası 6.500 TL lik alımlarda U.S. POLO ASSN'den 500 TL lik hediye çeki verilecektir. Kampanya 31.12.2020 tarihine kadar geçerlidir.



# PANDEMİ VE ORYANTASYON

Tarihte görülen birçok salgın gibi yeni tip korona virüs de çok bulaşıcı bir hastalık ve yediden yetmiş herkesi etkilediği gibi çocukları da etkiliyor. Ancak Covid-19 bulaşan çocuklar genelde bu enfeksiyonu yetişkinlere göre daha hafif atlattıkları için. Çocuklar hastalığı ağır geçirmiyor olabilirler ya da hiçbir bulgu göstermeyebilirler fakat taşıyıcı olma ihtimalleri yüksektir ki bunun sonucunda bulaştırıcı etkileri de yüksektir. Hepimizin yaşam rutinlerini değiştiren bu salgın nedeniyle çocuklarımız dışarıda oyun oynayamıyor, kreş/okula gidemiyorlardı yeni normal süreci ile bu süreçte hareketlilik olmuş ve dışarıda bulunma, kreş süreci başlamış bulunmaktadır. Başlayan bu süreç içerisinde kurum içerisinde bakanlıklar tarafından belirlenen kriterlere göre önlem alınmış olması yeterli olmamakla birlikte, siz velilerimize de büyük sorumluluk düşmektedir.

Bu sorumluluk içerisinde özellikle dikkat edilmesi gereken nokta ; bulaş riski, hastalık belirtisi gibi durumlarda kurum ile irtibat halinde olunması ve gerekli yönlendirmeler ile önlem alınması önemlidir. Bir belirti ( Covid19 belirtisi dışında, alerjik burun akıntısı, öksürük, ateş vs. gibi belirtiler) olması halinde kurum yetkilileri tarafından bilgilendirme yapılması halinde, ivedilikle bir sağlık kuruluşuna başvurulması ve hekim kontrolünün sonucu kurum yetkilileri ile paylaşarak karar verilmesi gerekmektedir ( 14 gün izolasyon süreci vs.)

Önlemler konusunda kurum kadar velilerimizin de sorumluluk alması bizim için önemli bir konu... Yetkili merciler tarafından belirtilen kurallar çerçevesinde kurumda yapılan ve dikkat edilen uygulamaların esnetilmeye çalışılmaması ve bu kuralların okul dışı ortamlarda da uygulanması gerekmektedir.

*Önlemler, sorumluluklar dışında oryantasyon sürecinde öneriler:*

Çocuklara virüsün kendisi ve virüsten korunmaya yönelik farkındalık oluşturulması gerekiyor. Verilen bilgiler ürktücü ve gerçekten kopuk değil, yaşına uygun bilgiler olmalıdır.

Çocukların arkadaşları, öğretmenleri ve diğer akrabalarıyla olan ilişkileri sosyal mesafe ve maske kuralının uygulanması koşuluyla gerçekleşmesi gerekmektedir.

“ Önlemler konusunda kurum kadar velilerimizin de sorumluluk alması bizim için önemli bir konu. ”



*Öğretmenlerimizin kontrolünde gerçekleşecek olan oryantasyon sürecinde, velilerimizin anlayışla karşılaşması beklenen konular :*

Oryantasyona gelen öğrencinin mümkünse ebeveynlerden sadece birisi ile gelmesi ve öncesinde çok fazla ayrıntı ile çocuğun bilgilendirilmemesi, yönerge verilmemesi önemlidir.

*5 yaş altı çocuklarda oryantasyon sürecinde;*

Ebeveynlerin yanından ayrılmak istememe, sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma, huzursuz ve sinirli olma, karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler, aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması, oyunlarda sürekli salgın hastalığın canlandırılması gibi ilgi çekme davranışı, sürekli salgına dair abartılı hikayeler anlatma, konuşma zorluğu yaşamaya başlama, öfke nöbetleri gibi durumlarla karşılaşabiliriz. Bu durumların olağan karşılanması ve çocuk öğretmen ilişkisine müdahale edilmemesi gerekmektedir.



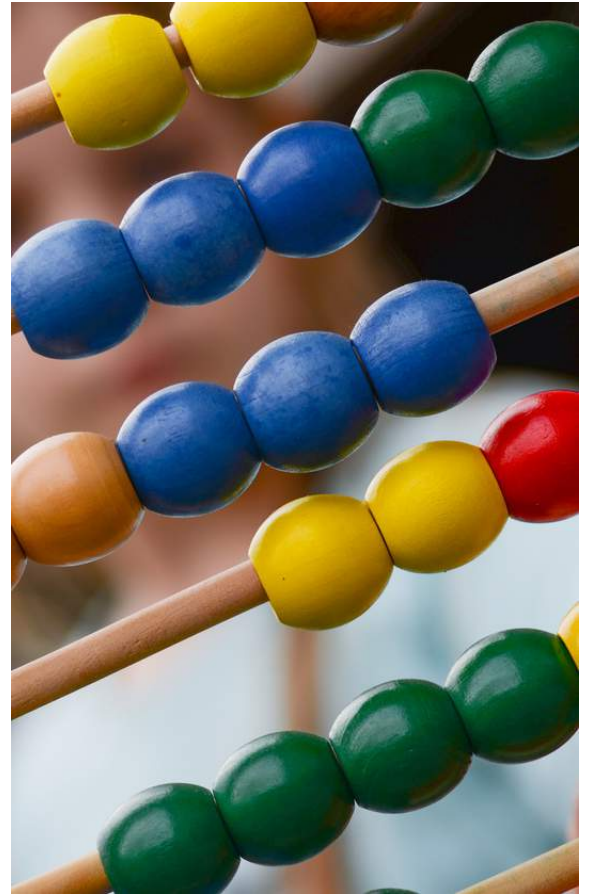
Benim için bir kreşte olması gerekenler listesi;

- Bana kesinlikle güven vermeli,
- İlla bir şey öğretmeye değil, çocukların mutlu olmasına odaklanmalı,
- Çocukları yaz, kış, yağmur, çamur demeden dışarı çıkartmalı,
- Hijyene çok ama çok önem vermeli,
- Yemeklerde paketli gıda olmamalı ve özenle okulun kendi mutfağında hazırlanmalı,
- Sınıflar ışık almalı ve sık sık havalandırılmalı,
- Öğretmenler "kesinlikle" güler yüzlü ve tecrübeli olmalı,
- Bir oryantasyon programı olmalı.

### *Oryantasyon*

Kreşin ilk günü çocuklar ve anne babaları çok farklı duygular yaşarlar. Çocuklar yeni ortamın kaygısını, heyecanını ve korkusunu yaşarken ebeveynleri ise bu yeni başlangıçta çocuklarının güvende olup olmadıklarına dair endişe ve merak duyabilirler.

Kreşe mutlu bir başlangıç yapmak, çocukların kreş hakkında olumlu hisler beslemelerine ve kreşe daha kolay uyum sağlamalarına yardımcı olur.



“ Oryantasyona gelen öğrencinin mümkünse ebeveynlerden sadece birisi ile gelmesi ve öncesinde çok fazla ayrıntı ile çocuğun bilgilendirilmemesi, yönerge verilmemesi önemlidir. ”



## KARDEŞ KISKANÇLIĞI

Belirtileri çeşitli şekillerde kendini gösterse de genel itibariyle bir uzman değerlendirmesi olmadan farkındalık olması veya uzmandan destek almanızı düşündürecek bilgiyi sizlerle paylaşıyoruz. Kıskançlığın yetişkinler üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulduğunda ister yetişkin ister çocuk olsun psikolojik açıdan olumsuz etkileri olduğu değerlendirilmektedir. Kardeş kıskançlığı, genellikle küçük çocuklarda kendini göstermekle birlikte yetişkinlerde de görülebilen psikolojik bir durumdur. Bu duruma sebep olan bir çok etken bulunmaktadır. Bu etkenlerden en göze çarpanı ise ebeveynlerdir. Ebeveynlerin yanlış yönlendirmesi, çocuklara yaklaşımı kıskançlığı pekiştirici etki gösterebilir. Özellikle birden fazla çocuk olan ailelerde kardeş kıskançlığı sıklıkla karşılaşılan sorunlar arasındadır. Kıskançlığı net bir şekilde anlayabilmek için çocuğunuzun hareketlerini düzenli olarak takip etmelisiniz, çocuklarınızı ayrı ayrı gözlemlemelisiniz. Kıskançlığın varlığını fark edebilmemiz için ilk olarak çocuğunuzun vermiş olduğu belirtileri incelemeniz gerekmektedir.

### *Kardeş Kıskançlığının Belirtileri*

- Ebeveynden uzaklaşma
- Kardeşe kaba davranma
- Alt ıslatma
- Sürekli sinirlilik hali
- Hırçın davranma
- Kekemelik
- Yürümeden emeklemeye dönme
- Bebeksi konuşma
- Biberonla beslenme alışkanlığına geri dönme
- Yalancı emzik kullanmamasına rağmen bu alışkanlığa geri dönme
- Anneye aşırı bağılılık
- Konuşma gecikmesi
- İçer kapanıklık
- Yalnız uyuyamama
- Sürekli kabus gördüğünü söyleme, gibi belirtilerin bir çoğu var olabilir, fakat bunun sebebinin kardeş kıskançlığı olduğunu değerlendirmek için en önemli kıstas ebeveyn gözlemi ile birlikte uzman değerlendirmesi olması gerekliliği göz ardı edilmemelidir.

“ Ebeveynlerin yanlış yönlendirmesi, çocuklara yaklaşımı kıskançlığı pekiştirici etki gösterebilir ”



## Kardeş Kıskançlığının Nedenleri

Kıskançlığın en önemli nedenleri ebeveynlerin davranış biçimidir. Bir başka nedeni ise uzun süre tek olarak büyümüş ve aşırı ilgi görmüş bir çocuğun, kardeşinin olması ve bu onda olan ilginin tamamen kardeşe yoğunlaşacağı düşüncesidir. Bu iki durumda da odak nokta ebeveynlerdir. Ebeveyn davranış şekli kıskançlığın önlenmesine veya gelişmesine neden olan en önemli etkidir.

Kıskançlık temel olarak güvensizlikten kaynaklanmaktadır. Şimdiye kadar kendine yöneltilen ilgi ve dikkatin kardeşine yöneltilmesinden duyduğu rahatsızlık en temel nedendir. Kardeşin doğmasıyla birlikte ona ayrılan zamanın azalması çocukta, kardeşe karşı gibi görünen ama aslında ebeveynlere karşı olan öfke, kırgınlık gibi duyguların gelişmesine neden olabilir. Çocuk kendini terk edilmiş, güvensiz ve desteksiz hissetmeye başlar.

Kıskançlıkta kardeşler arasındaki yaş farkı da bir etken olarak değerlendirilmektedir. Yaş farkı az olan kardeşlerde kıskançlığın görülme sıklığı, yaş farkı fazla olanlara oranla daha yüksektir.



## Kardeş Kıskançlığı için Çözüm Önerileri

Sizinle paylaştığımız öneriler, kısa vadeli çözüm, kriz anını sakinleştirme ve uzmanda destek alma sürecinde rahatlık sağlamak yönündedir. Sürecin daha verimli olabilmesini sağlamak adına uzman ile birlikte devam etmek etkili olmaktadır.

- Çocuğunuz ile bağlarınızı güçlendirin.
- Çocuğunuza gülümseyin.
- Bu adil değil ! cümlesiyle karşılaşmanız halinde kriz anına ramak kaldığınızı ve duruma müdahale etmeniz gerektiği sinyalini vermektedir. Haksızlık olarak görmemesini sağlayın.
- Ölmek istiyorum ! "evet, artık ciddi bir noktadayız, anında müdahale gerektiren ve kesinlikle bir uzmandan destek almanız gereken durumdayız, böyle bir durumda ayrıca bir ilgi göstermelisiniz ve onu anladığınızı hissettirmelisiniz. (Çok üzgünüm ve zor olduğumu biliyorum bu durumu düzeltmem için bana izin verir misin?)
- Hamilelik dönemi başlangıcı itibariyle baba ya da kök ebeveyn desteği ile çocuğun bakımının paylaşılması, anne doğum için hastanedeyken ya da bebekle meşgulken büyük çocuk kendini ihmal edilmiş hissetmez ve kardeşin gelişimiyle birlikte yaşantısının değiştiğini fark etmez.
- Anne baba olarak çocuklarla ilgili iş bölümü yapın.
- Kıskançlık yaşayan çocuk ile nitelikli zaman geçirin.
- Yeni doğan bebeğe karşı aşırı sevgi yerine, var olan sevgiyi ilk andan itibaren paylaşımlı hale dönüştürün. Sevgi gösterisinde panik halinde doğallıktan uzaklaşmayın.

“ Şimdiye kadar kendine yöneltilen ilgi ve dikkatin kardeşine yöneltilmesinden duyduğu rahatsızlık en temel nedendir. ”



# YAŞASIN SERVİS GÜNÜ!

her  
pazartesi  
cuma

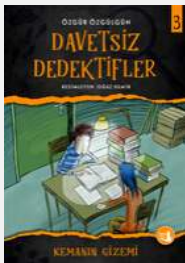
50TL üzeri nakit alışverişlerinizde geçerlidir.  
Yakın çevremize hizmet verebilmekteyiz.(Alpaslan, Fuzuli, Köşk, Gültepe,  
Erenköy, Uğurevler, Yıldırım Beyazıt, Talas Bahçelievler, Yenidoğan)

**KAYSERİ'NİN İLK  
VE TEK ÇOCUK  
KİTABEVİ**

YILDIRIM BEYAZIT MAH. HULUSİ AKAR BUL.  
KILIÇ SK NO 29/A MELİKGAZI  
05301298598

**Pos  
Geçerlidir**

## ÇOK SEVİLEN ÖZGÜR ÖZGÜLGÜN İMZALI KİTAPLARI ÜÇ BAYKUŞ'TA !





# ÖZGÜR ABİ OKULUMUZDA

Ünlü tiyatrocü ve yazar Özgür Özgülgün geçtiğimiz aylarda, Uykusu Kaçan Pijama adlı kitabı ile masal atölyesinde öğrencilerimizle buluştu. Pijama partisinin ardından birbirinden harika kitaplarını çocuklarımız için imzaladı. Velilerimizle gerçekleştirdiği söyleşiden sonra öğretmenlerimiz için "Okul Öncesinde Dramanın Önemi" konulu bir eğitim düzenledi.

Özgür Abi zaman zaman çocuklarımıza yaratıcı drama becerilerini geliştirmek konusunda "online" destek verirken aynı zamanda öğretmenlerimize uzaktan ve örgün eğitimde oyun ve yaratıcı dramanın önemi hakkında eğitimler ve tavsiyeler vermektedir.

Yoğun iş temposunun içinde bütün enerjisiyle ve samimiyetiyle her zaman bizlerle olan, değerli birikimini bizlerle paylaşan Özgür Özgülgün'e çocuklarımızın diliyle koskocaman teşekkürler ve sevgiler.



# NORMALLEŞEN YENİ NESİL...

Selamlar...

Öncelikle kendi halinde bir Drama Eğitmeni olarak yaşanan süreçle (Pandemi) ilgili yazı kaleme aldığımda haklı olarak velilerimiz benden bir tavsiye yazısı bekleyecekler ama inanın tavsiye yerine yaşanan sürece genel bir bakış yapalım diyorum. Daha iyi anlayabilmek ve devam edebilmek için "Anlamalıyız" diye düşünenlerdenim. Durumu anlamalıyız. Bu süreçte üstüne düşünmenin, üretmenin eğitim hayatımızdaki yeri ve yeni biçimleri bizleri farklı arayışlara itti. İşte bizler bu süreçte her şeyi yeniden öğrenmeye evrildik. Halen de evrilmeye devam ediyoruz. Öğrenmenin biçimi, eğitimin online süreçte devam etmesi "Yeni Dünya Düzeni" gereklilikleri oldu.

Bilinçli insanların bu süreçte sisteme ayak uydurması sosyolojik olarak yeniden konumlanmasına yol açtı ve bu bağlamda iş hayatının da çehresi değişti, para kavramı yerini biraz da manevi tatmine bıraktı. Çünkü bu süreçte her zaman ağızımızla öylesine söylediğimiz "her şeyin başı sağlık" daha kalpten ve içten söylenmeye başladı. Yardımlaşma ve bu gibi felaket durumlarında birbirimize daha sıkı bağlanmamızı sağladı.

Küresel üretim ağı içerisinde bazı şeylere daha sıkı tutunmaya özellikle eğitim sisteminin gerekliliğine bir kez daha inandık. Şimdilik uzaktan, online eğitimleri son sürat devam ettiriyoruz, ettirmeye çalışıyoruz. Bu eğitim buluşmaları, hayatımızı anlamlı kılan öğretim teknikleri ile bilimi ve sanatı çocuklarımızla buluşturuyor. Her düzeni kendi içinde değerlendirmek en doğrusu.

Kanımca yeni dünya düzeni geleceğin insanlarını şekillendiriyor. Okuma teknikleri, drama ve düşünce becerileri, farklı oyun temelli öğrenme biçimleriyle çocuklarımızın kısa zamanda epey yol katettiğini gördük. Sağlık Bakanlığımızın yeni açıklayacağı eğitim-öğretim zamanı belki tekrar uzaktan çalışmayı gerektirecek. Henüz açıklanmadı ama gezgin öğrencilerimiz derslerini gittiği yere taşıyabilen bireyler olacaklar. Amaçları uzaktan eğitimin çalışma zamanlarını tekrar programlamak olacak. Zamana çabuk uyum sağlayan çocuklarımız yeni şekillenen eğitim sistemi ile birer dünya vatandaşı olacaklar. Pandeminin yetiştirdiği jenerasyonlar insansız dünyaya yeni fırsatlar sunup ekolojik dünyanın doğal korumasına şahitlik edecekler. "Yeni Normal Gençler" başlığı altında farklı dünyanın nimetleri hepimizi bekliyor olacak. Tek kullanımlık plastikler (Maskeler) alternatif yaşam alanları sosyolojik araştırmalar yapan bilim insanlarının yeni konuları olacak. Pandeminin seyrine göre şekillenen insanlık doğal ve ekolojik süreçle yeniden nefes alacak. Olumlu ve doğru politikalarla daha kolay eğitim daha çabuk yükselen neslin umudu olacak. Daha güzel yeni bir dünya düzenine geçiyor olmak en büyük temennim...



“ Okuma teknikleri, drama ve düşünce becerileri, farklı oyun temelli öğrenme biçimleriyle çocuklarımızın kısa zamanda epey yol katettiğini gördük ”



## AKRAN ZORBALIĞI

Zorbalık, bir çocuğun diğer bir çocuğa yani akranına aralarında fiziksel, ekonomik ya da farklı bir güç ilişkisinin var olduğu için tekrarlayan ve bilerek zarar vermek amacıyla uyguladığı şiddettir. Zorbalık, bire bir olabileceği gibi, sosyal medya üzerinden de olabilir. Zorbalığın oluşma biçimleri arasında vurmak, tehdit etmek, alay etmek, sataşmak, dışlamak, oyunlara kabul etmemek bulunmaktadır.

### *Akran Zorbalığının Etkileri*

- Kısa süreli : Zorbalık yapan çocuklar maalesef akranları arasında popüler ya da güçlü gibi algılanır. Zorbalığa maruz kalan çocuk ise içe kapanma, mutsuz olma ya da saldırganlık gibi ruhsal sorunlar geliştirebilir, okul başarısında düşme hatta okul reddi gibi durumlar ortaya çıkabilir.
- Uzun süreli : Zorbalığa uğrayan çocuk için, sosyal ilişkilerin azalması, depresyona eğilim gibi sonuçlara sebep olabilirken, çocuğun sosyal yaşamının tümünde etkili olabilecek sorunlar oluşabilir.

### *Zorbalık Öğrenilir mi ?*

Elbette ki öğrenme yoluyla zorbalık yapma ihtimali göz önünde bulundurulmalı, zorbalıktan çıkar elde etmeyi öğrenmesi bile akranları arasında zorbalık yapmasına etki edebilir. Zorbalığın öğrenildiği diğer etkenler ;

- Medya etkisi,
- Ailenin psikolojik-sosyal veya maddi ihtiyaçları karşılamaması,
- Aile içi iletişimin bozulması,
- Hakaret, önemsenmeme ve ihmal-istismar,
- Aile disiplinin istikrarsız ve uygunsuz olması,
- Eşler arasındaki anlaşmazlık veya çatışmanın çocuğa yansımaları,
- Şiddet gösteren ebeveyn ya da kardeş,
- Kendini gerçekleştirme ihtiyacının karşılanmaması (toplumun yaratıcılığı engellemesi),
- Sosyal ya da sportif faaliyetlerin yetersizliği,
- Ekonomik kazanç ve sosyal statü edinme çabası,
- Okul başarısızlığı,
- Okulda psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması,
- Akran kabulü, için bir gruba dahil olma çabası,
- Arkadaş edinememe, iletişim sorunları gibi sebepler çocuğu zorbalığa yönlendirebilir.

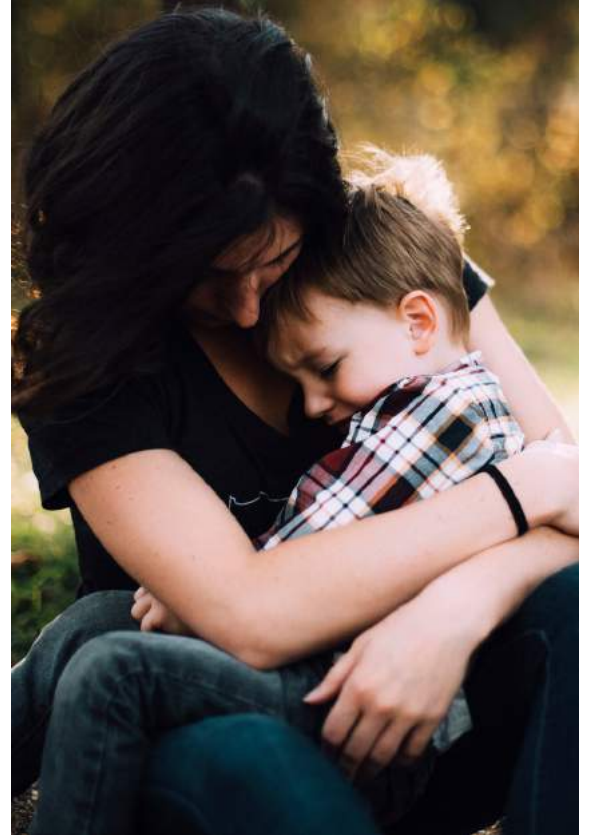
## Aile Önerileri

### Zorbalığa Karşı Koruyucu Tedbirler

Çocuğunuz, yaşadıklarını size anlatabilmeli, otoritenizi sarsmadan ve ebeveyn olduğunuzu unutmadan onunla arkadaşlık kurabilmelisiniz, ona inanacağınız ile ilgili güven vermelisiniz. Okul sonrası onunla sohbet etmeli, gününün nasıl geçtiğini, üzüldüğü, sevindiği, mutlu olduğu ya da canını sıkan durumları, çok irdeleyici tavır sergilemeden sormalısınız. Farklı ortamlarda arkadaşlık kurması ve kendini ifade edebilme becerilerini gözlemlemeli ve sorun yaşadığı durumları not ederek, daha sonra onunla konuşmalı ya da bir uzman destek almalısınız.

### Zorbalığa Uğradığınızı Düşünüyorsanız !

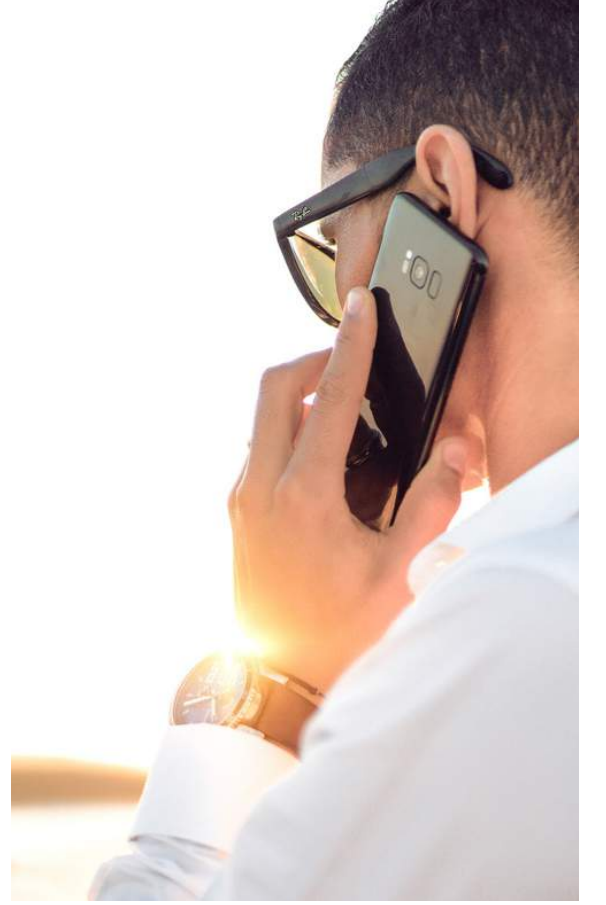
- Endişelenmeyin ! bu durum için onu suçlamayın ve zorbalığın kabul edilemez bir şey olduğunu, birlikte çözüm üretebileceğinizi ifade edin.
- Size anlattıklarını kesmeden, ilgiyle ve kendinizi onun yerinde düşünerek dinleyin. Ne hissettiğini anlamaya çalışın, içinde bulunduğu duyguları için ona hak verdiğinizi söyleyin. Ardından, onaylamadığınız davranışları paylaşın.
- Sorunun tekrarlamamasına yönelik çözüm bulmak için olup biteni anlamaya çalışın. Eğer zorbalık sosyal medya üzerinden olduysa ve zorbalığı içeren mesaj ya da başka bir içerik varsa kaydedin.
- Zorbalık bedensel olarak oluşmuş ise mutlaka bunu okul yönetimi ile paylaşın, çocuğunuzun arkasında durun fakat karşı tarafı suçlamadan olayı netleştirmeye çalışın, çocuğunuza destek olun ve zorbalığın engellenmesini okul yönetiminin kontrolüne bırakın. Kesinlikle "o sana vuruyorsa sende ona vur!" şeklinde tavsiyeler vermeyin, çünkü bu durum onun daha çok yaralanmasına ve sorunların daha da büyümesine yol açabilir.
- Çocuğunuz sözel ya da duygusal zorbalığa maruz kalıyorsa, başa çıkma becerileri için ona destek olun. Göz teması kurarak ve şiddete başvurmadan kendini ifade etmeyi, duruma göre bulunduğu yerden uzaklaşmayı, başka arkadaşlarıyla oynamasını, gerekiyorsa cevap vermeyi öğretin. Arkadaşlık kurma ve sürdürme becerilerini öğretin, bunları nasıl yapacağınıza karar veremiyorsanız bir uzmana danışarak bilgi edinin.



“ Okul sonrası onunla sohbet etmeli, gününün nasıl geçtiğini, üzüldüğü, sevindiği, mutlu olduğu ya da canını sıkan durumları, çok irdeleyici tavır sergilemeden sormalısınız. ”

## Zorba Sizin Çocuğunuz ise;

- Sorunu geçiştirmeyin, suçlanacağını ya da kendini kötü hissedeceğini düşünerek ve psikolojik olarak etkileneceğini düşünerek çözüm üretmekten kaçınmayın, böylelikle sorunun daha da büyümesini engellemiş olabilirsiniz. Onunla sakın bir dille konuşun ve neden böyle yaptığını öğrenmeye çalışın.
- Çocuklar genellikle üzgün, güçsüz ya da güvensiz hissettikleri durumlarda-ortamlarda zorbalığa başvururlar.
- Çocuğunuza empati yapabilme becerisini anlatın ve gerekiyorsa öğretin.
- Çocuğunuzun başkalarıyla ilişkisinde yaşadığı sorunları çözüme biçimlerini gözlemleyin, onu anlamaya çalışın ve şiddet olmadan sorunları çözebileceğini öğretin. Muhtemelen bu iki durum için de uzman desteğine ihtiyaç duyabilirsiniz.
- Zorbalık, çoğunlukla öğrenilen ve denemelerle pekiştirilen bir davranıştır. Ev ortamını, evde şiddet rol modeli olduğu birileri olup olmadığını düşünün. Eğer böyle bir durum olduğunu düşünüyorsanız, ona karşı tutumunuzu ve maruz kaldığı davranışlarınıza dikkat edin. Ev ortamının sakinliği zorbalık için en hızlı çözümlerden biri olacaktır.
- Zorbalık, çoğunlukla öğrenilen ve denemelerle pekiştirilen bir davranıştır. Ev ortamını, evde şiddet rol modeli olduğu birileri olup olmadığını düşünün. Eğer böyle bir durum olduğunu düşünüyorsanız, ona karşı tutumunuzu ve maruz kaldığı davranışlarınıza dikkat edin. Ev ortamının sakinliği zorbalık için en hızlı çözümlerden biri olacaktır.
- Fiziksel olarak zorbalık ya da sosyal medya üzerinden zorbalık varsa, yasal sonuçları olabileceğini göz ardı etmeyin.
- Olumsuz davranışlarını sürekli göz önünde bulundurup, onu eleştirmeyin.
- şiddet içerikli film ve programların gerçek olmadığını, bilgisayar oyunları seğıiminin de özenle yapılması gerektiğini anlatın.
- Öfke kontrolünü öğretin... öfkesini kontrol etmeli, bunu sizden görmeli.



“ Çocuğunuzun başkalarıyla ilişkisinde yaşadığı sorunları çözüme biçimlerini gözlemleyin, onu anlamaya çalışın ve şiddet olmadan sorunları çözebileceğini öğretin. ”



# AİLE HAYATINI GÜZELLEŞTİRMEK

*Aile Hayatınızı Güzelleştirmek İster misiniz ?*

1. Çocukluğunuzu hatırlayın. Çocuk yaştayken siz neler hissediyordunuz ?
2. Ebeveynleriniz sizinle ilgilenmediğinde ne düşünürdünüz? Zaman ayırdığınızda onun hayatını şekillendirdiğinizi, yanında olduğunuzu göz ardı etmeyiniz.
3. Doğruyu söylemediğinizde nasıl bir tavır ile karşılaştınız? Nasıl bir davranış beklerdiniz? Peki anne babanız size yalan söylese... ? çocuğunuza dürüst ve açık olun.
4. Aile ortamında tartışma olduğunda üzülür müydünüz ?
5. Birlikte özel bir yere götürdüklerinde nasıl mutlu olmuştunuz?
6. Ailecek yediğiniz yemekleri hatırlayın.
7. İyi günlerinizi, kötü günlerinizi nedenleriyle hatırlamaya çalışın.
8. Uyku vakitlerinizi hatırlıyor musunuz?
9. Okul hayatında karşılaştığınız kötü anılarınızı hatırlayınca, çocuğunuzun şikayetlerini anlayabiliyor musunuz?
10. Okul hayatınızın en güzel günlerini hatırladığınızda, çocuğunuza okulun ne kadar güzel bir yer olduğunu daha rahat anlatabilir misiniz?
11. Davranışlarınızın muhasebesini yaparken ayrıntıları göz ardı etmeyiniz. Büyüdüklerinde çocuklarınız sizi görmek için geri gelsinler.
12. Ses tonunuza dikkat ediniz. Size bağırarak bir ebeveyniniz olduğunda neler hissettiğinizi aklınıza getirmeye çalışın.
13. Özel zamanlarınız olsun. 15-20 dakika sadece onların sizinle birlikte yapmak istedikleri bir şey yapın.
14. Ses tonunuzun düşük olması, onların sizi daha iyi anlamasını sağlayacaktır.
15. Verdiğiniz sözlerin arkasında durun.
16. Seni seviyorum, demekten çekinmeyin, utanmayın.
17. Her gün en az bir kere kucaklayın.
18. Belki sizin için zor olabilir ama dinledikleri müziği dinleyin.
19. Tv kullanımı konusunda sınırlarınız olsun ve bu sınırlara siz de uyun. Her programı-diziyi izlemesine müsaade etmeyin, izleyebileceği programları siz belirleyin.
20. Kısa aralıklarla aile paylaşım saati belirleyin ve bu saatte ailecek oynanan oyunlar oynayın.

21. Kısa aralıklarla aile paylaşım saati belirleyin ve bu saatte ailecek oynanan oyunlar oynayın.

22. Ailenizin kuralları olsun ve bu kuralların içeriklerini belirlerken şu maddeleri göz ardı etmeyin;

Doğru söyle / Başkalarına saygılı ol / Anne ve babanın söylediklerini şikayet etmeden ve öfkelenip kendini yere atmadan dinlemeye çalış / Bir yere gitmeden anne ve babanı bilgilendir / Yardıma ihtiyacı olanları göz ardı etme / Ev kurallarına uyum sağlamak bizim için önemli...

23. Kurallara uyan çocuğunuzu takdir etmeyi unutmayın ve farkına varılmayan davranışların tekrarının olamayacağını göz ardı etmeyin.

24. Çocuğunuzun 3 iyi davranışını görüyorken 1 kötü davranışını görmeye çalışın. Böylelikle yetişkinlik zamanlarında kendilerini pasif hissetmelerinin önüne geçmiş ve iyi yanlarından ötürü gurur duymalarını sağlamış olursunuz.



25. İstekleriniz konusunda çok fazla ısrarcı olmayın, bir iki kez söylendiğinde yapılmasını sağlayın.

26. Öfkeniz hakim iken disiplin etmeye çalışmayın. Mola verin ve sakinleşmeyi bekleyin.

27. Doğruyu söylememe ve başkalarının eşyalarını izinsiz alma davranışları ile vakit kaybetmeden ilgilenin.

28. Giyecekleri, yiyecekleri, yapacakları konusunda emir vermekten ziyade alternatif seçenekler önerin. Kararlarını siz verdiğinizde, karar vermeyi öğrenmesini bekleyemezsiniz.

29. Okulu ile ilgili olarak yakın olmaya çalışın. Öğretmenleri ile tanışın ve sınıf aktivitelerinde, aile katılımı gereken durumlarda aktif olmaya çalışın.

30. Çocuğunuzun özgürlük alanının güvenilir olmasıyla orantılı olduğunu ifade edin.

31. Ebeveynlerin bir arada olmaya ve konuşmaya ihtiyaçları vardır, çocukları ile ilgili kararlarda istikrarlı olmaları beklenir. Ebeveyn otoritesi ikiye bölündüğü zaman, zararlı olarak değerlendirilen bir güce sahip olabilirler.

32. Etiketlerle yaşamaya kolay uyum sağlayan çocuklar için seçilen lakap ve aile arasında yapılan isim yakıştırmaları konusunda çok dikkatli olmalısınız. Bir çocuğun kendine güveninin gelişmesi, yaptığı etkinliklerin kalitesinden daha önemlidir.

33. Kişinin kendine güveni 'usta' hissetmesi ile bağlantılıdır. Bu sebeple merakları doğrultusunda ustalık edinebileceği spor, müzik vs. alanlarına yönlendirin.

34. Toplumsal değerleri öğrenmesinde en önemli etken sizi izlemeleridir. Onlara örnek olun.

35. Cinsellik ve yabancı maddeler konusunda kendiniz eğitmeye çalışın. Bu sorumluluğu başkalarına bırakmayın, fakat nasıl bir yol izleyeceğiniz konusunda destek alabilirsiniz. Sizin çocukluk zamanlarınız ile çocuklarınızın zamanı arasında fark olduğunu göz ardı etmeyin.

36. Hataları olduğunda bu durumu onları azarlamak için kullanmayın, hatalarından ders çıkarması konusunda yardımcı olun,

37. Beklentileri konusunda en iyisini beklemeleri ve bunun için odaklanmalarını, emek vermeleri gerektiğini öğretin.

38. Kötü bir durum olduğunda başkalarını suçlamaması gerektiğini erken yaşlarda öğretin. Onun mücadelesi için siz mücadele vermeyin ama savaş ortamı olmadan anlaşabilme yolları olduğunu anlatmaya çalışın.



“ Ebeveynlerin bir arada olmaya ve konuşmaya ihtiyaçları vardır, çocukları ile ilgili kararlarda istikrarlı olmaları beklenir ”



Hipokrat'ın dediği gibi; "Besinler ilacınız, ilacınız besinler olsun." Sağlıklı beslenme ile hastalıklar önlenir ve tedavi edilebilir. Sağlığınızı ertelemeyin, bir adım atın...

BESLENME/DİYET SAĞLIĞIMIZIN TAM MERKEZİNDE... ÇALIŞTIĞIMIZ ALANLAR;

Karaciğer yağlanması, diyabet, kalp damar rahatsızlıkları, kanser, hipertansiyon, bağırsak rahatsızlıkları gibi kronik hastalıklarda tıbbi beslenme tedavisi

Bariatric cerrahi, tüp mide sonrası beslenme diyet programı  
Sağlıklı kilo verme ve kilo alma

Anoreksiya / Bulimia Nervoza gibi yeme bozuklukları tedavisi  
Metabolik ve hormonal bozukluk  
Polikistik over

Gebelik döneminde sağlıklı beslenme ve sağlıklı kg alımı  
Emziliklik döneminde süt kalitesinin ve miktarının artması için beslenme

Çocukluk çağında yeterli, dengeli beslenme programı ve obezite tedavisi

Okul vb. kurum beslenme programı  
Sporcu beslenmesi

*Diyet-beslenme parmak izi gibidir, her bireyin metabolizması, varsa hastalıkları ve kullandığı ilaç, yaşam tarzı farklıdır. Dolayısı ile diyet kişiye özgü planlanır.*



@uzm.dyt.merveilker

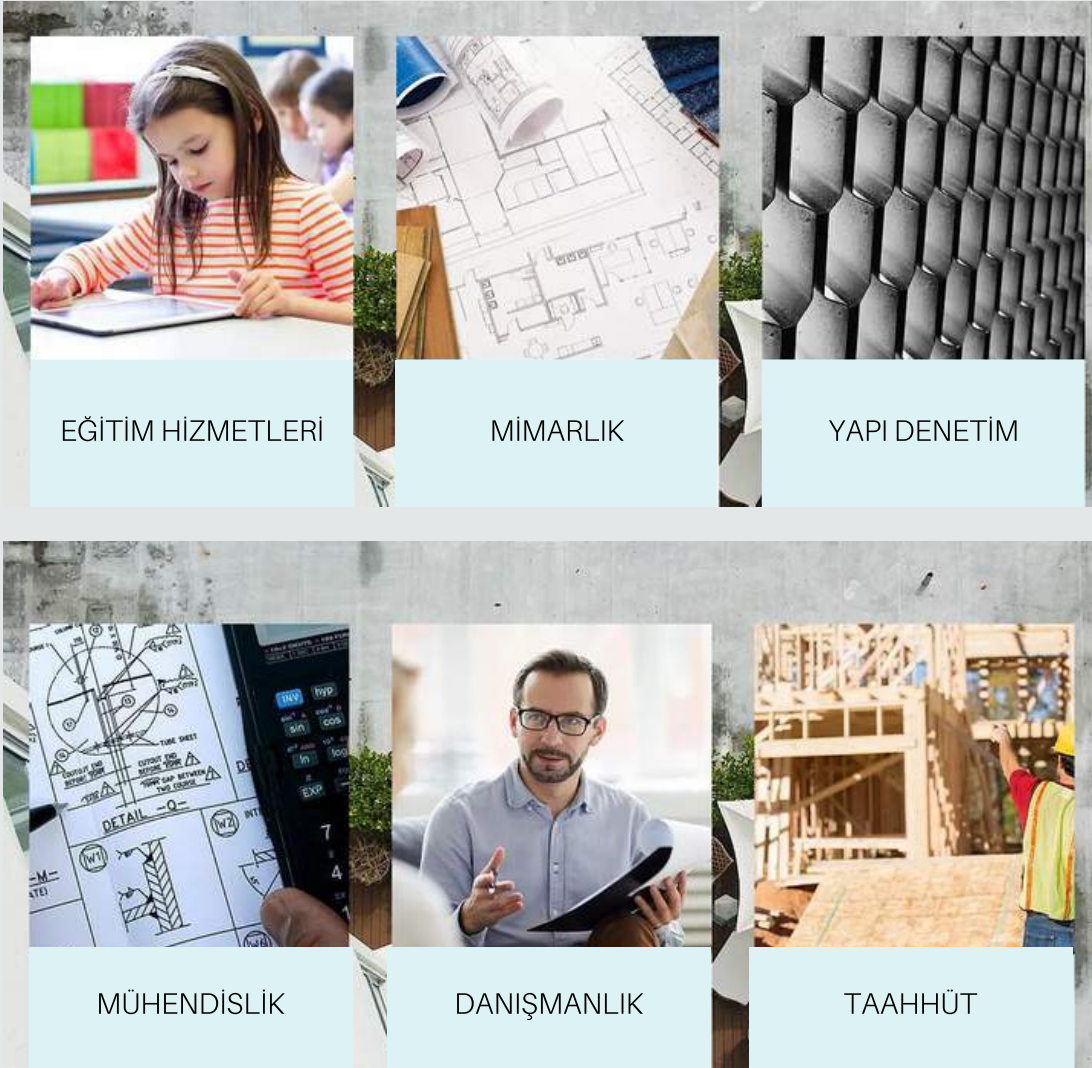
(0352) 237 44 04

Alpaslan Mah. Kızılırmak Cad. Soyışık Apt, Melikgazi, Kayseri  
(Kayseripark AVM karşısında APT ALTINDA BAHÇE GİRİŞ)



BAHÇECİOĞLU GRUP

BAHÇECİOĞLU





# DİKKAT GELİŞTİRİCİ ETKİNLİKLER

## *Çocuklarda Dikkat Artırıcı Öneriler*

- Dikkat, ilginin bir konuya odaklanmasıdır.
- Algı ise, dikkatin beyindeki sürecidir.
- Dikkat ve öğrenme, insan için olmazsa olmaz özelliklerdendir.
- Dikkatini kullanamayan, odaklanma problemi yaşayan, dikkatini devam ettirmekte zorluk çeken kişiler, hayatta her alanda zorluk çekmektedirler. Özellikle ders ve akademik konularda bu zorluk daha da artmaktadır.
- Hayatın ilk yıllarından beri dikkat konusunda zorluk yaşayan çocuklar, öğrenme konusunda daha dezavantajlı konuma girmektedir.
- Çocuğun bir şeyi öğrenmesi için, ilgisini toplaması ve beyne o bilginin ulaşması gerekir.
- Öğrenmenin dört temel basamağından ilki olan input (giriş), dikkat eksikliği olan kişilerde yeterince çalışmaz. Yani; kişi, öğrenme için bilgiyi zihnine aktaramaz. Bu durumda öğrenme, daha verimsiz hale gelir. Özellikle yoğun dikkat gerektiren okuma, yazma, ders çalışma ve dinleme gibi çalışmalarda dikkat eksikliği kişiyi olumsuz etkiler. Dikkatini veremedikçe öğrenemez, öğrenemedikçe zihinsel faaliyetlerden uzaklaşabilir.

## *Dikkat sistemi kullanıldıkça gelişir*

Dikkat ve odaklanmayı sürdüren kişilerde, beyindeki görsel ve işitsel algı merkezleri daha iyi çalışır. Algılaması iyi olan çocukların ise öğrenme süreçleri daha iyi hale gelir. Dikkat görsel algının olumsuz olmasından kötü yönde etkilenir. Dikkat eksikliğinin sebepleri tam olarak bilinmemektedir. Yapılan çalışmalarda beyinde bilinçli düşünmeden sorumlu (frontal korteks) bölgesindeki fonksiyonların yetersizliği, beyindeki hücre arası iletişimi sağlayan kimyasal (nörotransmitter) sistemindeki sorunlar, gelişimsel olarak yaşanan etkilenmeler dikkat eksikliğine yol açabilir. Dikkat eksikliğinin fiziksel ve ruhsal sıkıntılarla da oluştuğunu biliyoruz. Dikkat eksikliğinin en sık karşılaşılan türü; dikkat eksikliği - hiperaktivite bozukluğudur.

Çocuğunuzda dikkat eksikliği olduğunu düşünüyorsanız, mutlaka bir uzmandan destek almalı ve gerekli uygulamalar yapıldıktan sonra yapılacak çalışma programına uymalısınız. Size önereceğim etkinlikler ve bilgilerin eksiklik olmayan durumlarda destekleyici olacağını lütfen göz ardı etmeyin.

Öncelikle televizyon izleme oranı en aza inmeli. Çünkü saniyede çok hızlı-fazla karenin değiştiği televizyona odaklanan çocuk dikkatini istikrarlı bir şekilde koruyamayacaktır. Evde haftada bir akşam ayrılarak ailecek veya bireysel, öğrencinin yaşına uygun puzzle (yap-boz) yaptırılarak parça-bütün ilişkisini doğru kurma öğrenilebilir.

Detaydan bütüne gitmenin öğrenilebilmesi için orta figürden başlayıp kenarlara doğru yap-boz yapılmalı.

Tümevarım yöntemine göre oynanmalı. Burada hedef ilk yapıldığında süre tutup, ilk yapılan sürenin yarısına kadar bir sürede yap-boz yapıncaya kadar aynı yap-boz üzerinde çalışılmalı. Daha sonra yeni bir yap-boza geçilmeli. Bu çalışma hem görsel dikkati hem de el-göz koordinasyonunu geliştirecektir.

Evde bir okuma parçası okuyarak mesela içinde B harfi olan kelime duyduğunda elindeki boş kâğıda bir işaret koymasını isteyin. Sonra gerçekte kaç tane B harfi olduğunu tespit edin, bulduğu sayıyla karşılaştırın.

Yaş grubuna uygun olmak koşuluyla, metin içerisinde bulunan D harflerini (örn.) işaretlemesi istenebilir. Bu çalışmada da dinleyerek yapılan uygulamada olduğu gibi işaret sayısı sayılır ve karşılaştırma yapılabilir.

Çocuğun bir spor faaliyetine yönlendirilmesi, oyunun kurallarını öğrenirken attığı her adımı düşünen çocuk sporcu disiplinine de sahip olacaktır. Ayrıca fiziksel gelişimin yanı sıra zihinsel, sosyal faaliyetleri de geliştirecektir.

Sağlıksız beslenen çocuklarda yoğunlaşma bozukluğu daha sık görülmektedir. Hamur işi ve gazlı içecekler yerine anne babalar doğal ve daha az rafine ürünleri tercih etmelidir. Vücudumuza ne kadar iyi bakarsak bize o kadar iyi performans sağlar. Özellikle Omega3'ten zengin balık, ceviz, fındık tüketiminin arttırılması uzmanlar tarafından da öneriliyor. Kuru meyveler uzun süre tokluk hissi sağlarken vücudun şeker ihtiyacını da karşılıyor. Anne babalar, atıştırma olarak kuru meyveler ve kuru yemişleri çocuklarına alabilir. Aile sağlığı açısından da olumlu bir hamle yapmış olurlar. Vücudunun gerçek ihtiyacı olan uyku saatini kaçırmamasına izin vermeyin. Gece yarısından sonra uykuya dalan çocuk, yeterince büyüme hormonu salgılayamaz. Bu olumsuz alışkanlık, okul döneminde de işleri zorlaştıracaktır.

*Bu bilgiler dışında sürekli aynı oyunlar olmamak koşuluyla fakat oyunlarının içine eklenebilecek oyun önerileri ;*

**Satranç:** Görsel algının dikkatli kullanılmasını sağlıyor. Yaptığı hamlenin sonucunu yaşama, düşünerek adım atma, rakibinin yerine de düşünmeye çalışma gibi birçok kazanım sağlayabilir.

**Yoyo:** En zevkli dikkat geliştirici oyunlardan biri. Son zamanlarda dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklara da önerilen yoyo çocukların olaylara odaklanmasını kolaylaştırıyor. Tabii zevkli vakit geçirmelerinin yanı sıra küçük motor kasların gelişimine de yardımcı oluyor.

**Nesne Saklama:** Bu oyun için evin belli bir odası seçilir ve çocuğa etrafındaki nesnelere dikkatlice bakması istenir. Çocuk odadan çıkınca herhangi bir nesne saklanır. Çocuk odaya geri döndüğünde hangi nesnenin saklandığını bulmaya çalışır.

**Balonla Oynama:** Oyuncular şişirilmiş bir balonu birbirlerine atarak yere düşürmemeye çalışırlar. Bu oyun aynı zamanda çocuğun konsantrasyonunu sağlamasını da destekler.

**Son Harften Kelime Bulma:** Oyunculardan biri bir kelime söyleyerek oyunu başlatır. Ondandır gelen oyuncu, söylenen kelimenin son harfini kullanarak yeni bir kelime söyler. (Yaş grubu dikkate alınmalı)





1981'den bu yana Türkiye'de okul öncesi eğitime gönül veren YAPA Anaokullarının 28. Şubesi olarak Kasım 2019'da açılan YAPA Yaşam Paylaşım Kayseri 25-66ay çocukları kabul eden, Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'na bağlı bir gündüz bakimevidir. 600 m2 kapalı alanı, aktif olarak kullanılan bahçesi ve çocuk ölçeğinde tasarlanmış mimari yapısıyla başarılı bir eğitim yılını daha geride bırakan okulumuz farklı yaş grupları için 5 sabit sınıf, branş derslerin uygulandığı atölye sınıfları ve çok amaçlı salonumuzdan oluşmaktadır. Öğretmenlerimiz YAPA Merkez tarafından organize edilen sempozyum ve eğitimlerle bütün dünyada okul öncesinde kabul görmüş program ve metotlar hakkında bilgilerini düzenli olarak güncellemektedirler. Okulumuz her ay düzenli yonlu temizlik ve diğer yöntemlerle dezenfekte edilmektedir, kışın bu her hafta / her gün yapılmakta ve sertifikalandırılmaktadır. Pandemi sürecinde de titizlikle bütün mekan ve malzemelerimizi dezenfekte edip canımız çocuklarımız için en güvenilir eğitim ortamını sağlıyoruz.

## YAPA OYUN GRUBU AÇILDI

mutlu anneler mutlu çocuklar

Haftada  
2-3-5 gün  
ve İngilizce  
program ile  
birlikte

3 kişilik  
gruplar

kurumsal  
eğitim  
ortamı

25-66 AY  
oyun grubu programımız

Duyusal Oyunlar  
Robotik Kodlama  
Denge - Koordinasyon  
Masal Saati  
Akıl Oyunları  
İngilizce

