

REHBERLİK BÜLTENİ

OCAK 2022



PSİKOSOSYAL DESTEK (SALGIN HASTALIK PSİKOEĞİTİM ÇALIŞMASI ÖĞRETMEN-AİLE-ÖĞRENCİ OTURUMLARI)

Salgın hastalık sürecinin çocuklar ve aileleri üzerinde yarattığı olumsuz etkileri azaltmak, salgın hastalık sonrasında çocuk ve ailelerin uyum sürecine destek olmak, salgın hastalık sonrasında ailelerin çocuklarına nasıl destek olacakları hakkında bilgi vermek ve okullarda salgın hastalıkla ilgili psikososyal destek çalışmalarını gerçekleştirmek amacıyla rehberlik servisi tarafından öğretmen ve velilerimize, öğretmenlerimiz tarafından da öğrencilerimize “Psikososyal Destek” oturumları yapılmıştır.



PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK NEDİR?

Psikolojik danışma, kişisel, sosyal, eğitimsel ve mesleki konularda kişilerin amaçlarını belirleme, karar verme, var olan problemlerini çözmeye yardımcı olma ve benzeri konularda -tarafsız, kişilik haklarına saygılı, güven ve gizliliğe önem veren - yardım aldığı bir gelişim sürecidir. Bu hizmet sadece belirtilen alanda eğitim almış kişiler tarafından koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında tüm bireylere yöneliktir. Psikolojik Danışma ve Rehberlik hizmetleri öğrencinin kapasitesine uygun şekilde en iyi önlemleri alarak kendini geliştirmesine yardım etme sürecidir. Bu hizmet küçük yaş gruplarında velilerin desteği ile gelişim alanlarını en iyi şekilde desteklemeye yönelik danışmanlık hizmetini kapsamaktadır. Bu bağlamda, 1.sınıf öğrencilerimize, okulumuza yeni gelen ara sınıf öğrencilerimize ve velilerimize “Rehberlik Servisinin Tanıtılması” etkinliği yapılmıştır.

Rehberlik

Servisi

tüm öğrenci ve velilerimiz içindir.



Aile Sorunları Anne Baba Kardeş ile ilişkiler

Sosyal Sorunlar Arkadaşlık ilişkileri

Stres ve Çatışma Çözme Becerilerinin geliştirilmesi.

Öfke yönetimi

Okul sorunları;Öğrenmede gecikme,başarısızlık

Kaygı durumu ile başa çıkma

Ders çalışma Alışkanlığı kazanma

İletişim Becerileri

Kendinizde gelişmesini istediğiniz ama bir türlü başaramadığınız beceriler :

konularında rehberlik servisinden yardım alabilirsiniz

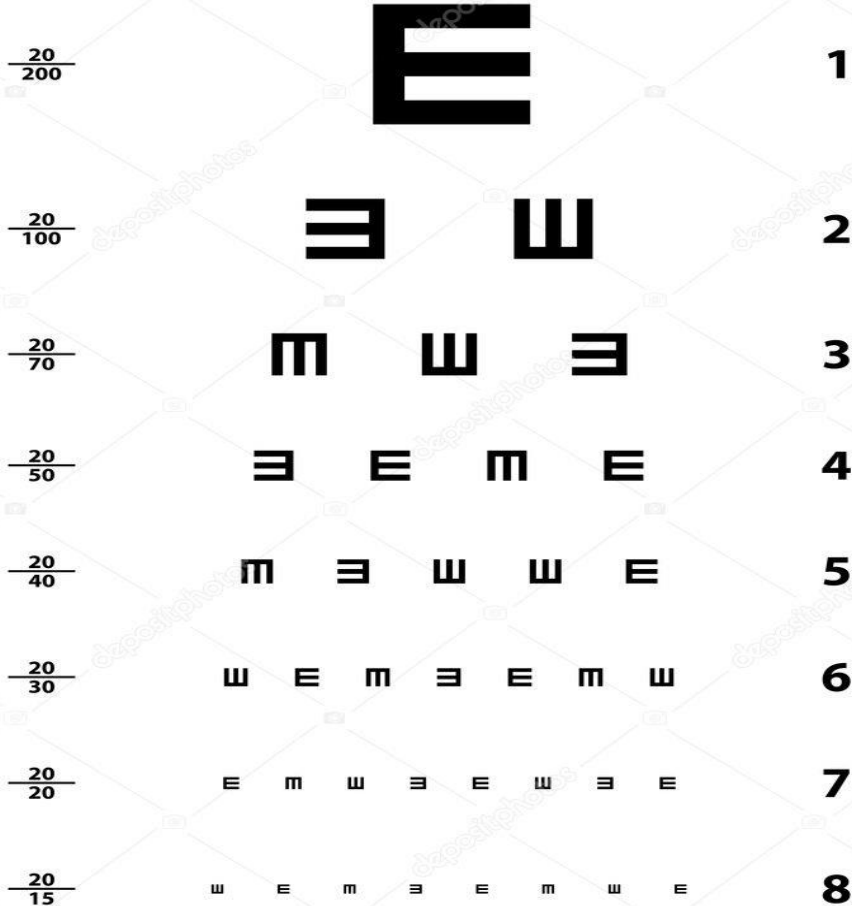
BEDENİM BANA AİT

Çocukların ihtiyaç duyduğu şey, hoşlarına gitmeyen dokunma ve yakınlaşmaları farkına varıp bunları engellemeleri ve bu türden davranışlara karşı kendilerini savunmalarını kılan özgüvendir. Çocuklar için önemli olan, duygu ve bedenlerinin farkına varmalarının yanı sıra hoşlarına giden ve gitmeyen durumları ayırt etmeleridir. Duygularını ve isteklerini net bir şekilde ifade etmeleri için çocukları cesaretlendirmeliyiz. Bu amaçla okulumuz 1. ve 2. Sınıf öğrencileriyle 'Bedenim Bana Ait' kitabı kullanılarak iyi dokunma, kötü dokunma kavramları çalışılmış ve istenmeyen bir durumla karşılaştıklarında sınır koymayı ve 'Hayır' demeyi öğrenmeleri desteklenmiştir.

Siz Anne Babalarda bu kitabı kullanarak bu konuyu pekiştirebilirsiniz.



SNELLEN GÖZ TARAMASI



Öğrencilerimizin göz sağlıklarının öğrenme ve uyum performanslarını etkilediği bilinmektedir. Bu anlamda çocuklarımızı ve ailelerimizi desteklemek adına 1.sınıf öğrencilerimize “Snellen Göz Tarama Testi” uygulanmıştır. Test sonucu değerlendirilerek, görme ile ilgili sorun yaşadığı gözlenen öğrencilerimizin ailelerine bilgi verilmiştir.

ÇOCUKLARDA PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ

Çocuklar büyürken birçok sorunla ve problemle karşılaşır. Bu sorunlar akademik başarı, arkadaş ilişkileri gibi önemli sorunlar olabileceği gibi bugün ne giymem gerekir gibi daha ufak sorunlar da olabilir. Kendi problemlerini çözmeyi öğrenemeyen çocuklarda başka sorunlar ortaya çıkabilir. Örneğin; arkadaşlarıyla olan ilişkisindeki problemlerini çözemeyen çocuk, okulu sevmemeye, okula gitmek istememeye ve başarısız olmaya başlayabilir. Bazı çocuklarda arkadaşlarıyla ilişki problemlerini çözemedikleri için bu sıkıntılarını karın ağrısı, baş ağrısı gibi fiziksel bulgularla dile getiriyor olabilirler. Daha da önemlisi bir çocuk arkadaşının elindeki oyuncak almanın tek yolunun onunla kavga etmek olduğu gibi yanlış bir çözüm yolu da bulmuş olabilir. Kendi problemlerini çözemeyen çocuklar yeni şeyleri denemekten de kaçınırlar ama kendi problemlerini çözen çocuklar daha mutlu, daha bağımsız kendilerine daha güvenli çocuklar olacaklardır ve gelecekte de hayal kırıklığına uğrama, cesaretlerini kaybetme gibi durumlarla daha az karşılaşacaklardır.



Çocukların problem çözme becerilerini geliştirmek adına “Ben Sorun Çözebilirim” etkinliği tüm sınıf seviyelerinde uygulanmıştır.



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

İnternet çocuğunuzun öğrenmesi veya eğlenmesi için iyi bir araç olarak görünse bile sayısız risk barındırmaktadır. Ebeveyn olarak yapabileceğiniz en iyi şey internet güvenliği hakkında onunla bir konuşma başlatmaktır. Çocuğunuzun internette güvenle gezindiğini düşünüyor olabilirsiniz ancak teknolojinin gelişmesi ve şiddetin artmasıyla birlikte her gün sayısız riskler belirmektedir. Bu risklerden dolayı internet kullanımında ebeveyn rehberliği şarttır. Çocuğunuzun gıdasıyla ilgili beslenme değerlerine, aldığı vitaminlere dikkat ettiğiniz gibi gelişim alanlarına uygun olarak ne izlediğine, ne okuduğuna, hangi video oyununu oynadığına da dikkat etmelisiniz.

Rehberlik Servisi olarak bu konuda üzerimize düşen sorumluluğu yerine getirerek öğrencilerimize “Bilinçli Teknoloji Kullanımı” konusunda farkındalık çalışması yapılmıştır. Periyodik olarak bu konu üzerinde durulmaktadır.

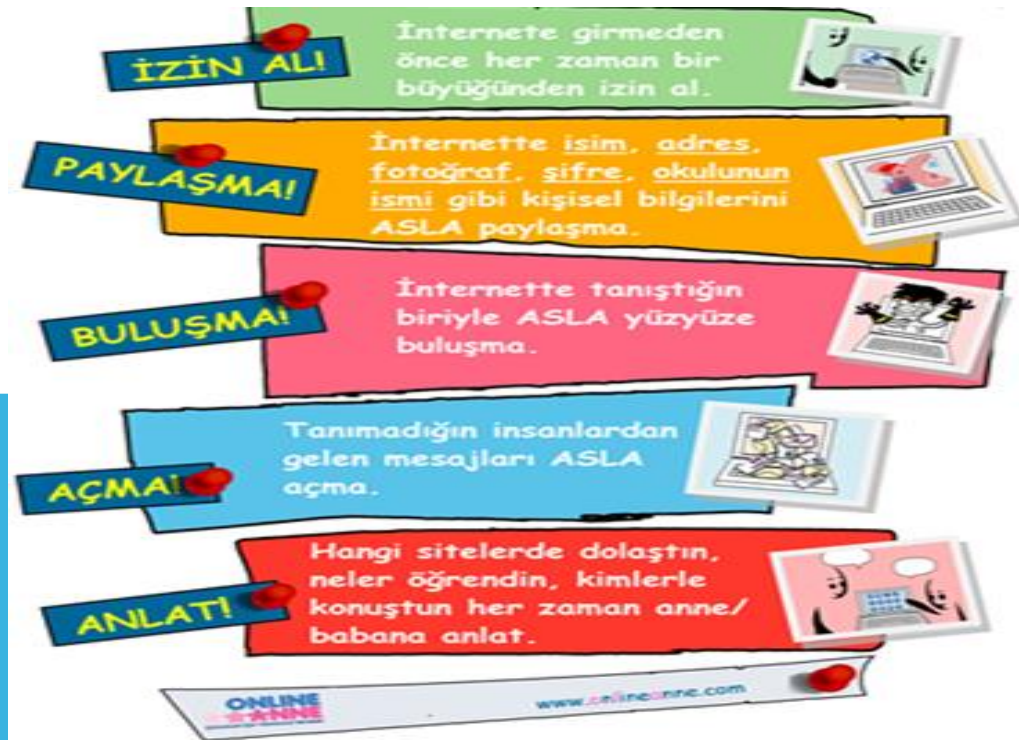
1. İnternette geçirdiğin süreleri kontrol etmelisin. Hayat sadece İnternette ibaret değildir. Arkadaşlarınla beraber gerçek hayatta da eğlenebilirsin.
2. İnternette gezinmek için evinizi ve ailenizle birlikte oturduğunuz odayı tercih edin.

3. İnternette karşılaştığınız herhangi bir bilgiyi başka kaynaklardan da sorgulayın ve doğruluğunu araştırın. Ayrıca, bir ödev hazırladığınızda, bulduğunuz bilgileri ve kullandığınız resimlerin kaynağını mutlaka belirtmelisiniz.

4. Tanımadığınız kişilerden gelen mesajları asla açmamalısınız. Çünkü bunlar genellikle uygunsuz, virüslü ya da gereksiz şeyler içermektedir. Bunlara karşı bilgisayarınızda mutlaka güncel bir anti-virüs ve güvenlik programı bulunmalıdır.

5. Size yapılmasını istemediğinizi başkalarına da yapmayınız. Kimseye hakaret, argo, küfürlü hitap etmemelisiniz. Yüzüne söylemek nasıl saygısız bir hareketse internet üzerinden yapmak da öyledir. Farkında olmadan bilişim suçuna karışmış olabilirsiniz.

GÜVENLİ İNTERNET



Sosyal ağlar (Facebook-İnstagram-otun siteleri v.b.) arkadaşlarımızla bizlere sürekli temas halinde olabileceğimiz, beğendiklerimizi paylaşabileceğimiz bir ortam sunuyor. Fakat sosyal ağlar kişisel bilgilerinizi, paylaşımlarınızı, arkadaşlarınızı herkesin görebileceği ortamlardır. O yüzden bir kaç noktaya dikkat ederek sosyal ağlarda daha güvenli olabilirsiniz.

1. Kişisel bilgilerinizi herkesle paylaşmamanızı tavsiye ederiz.

- Telefon numaranız.
- Ev, okul ve iş adresiniz.
- Doğum gününüz, yaşınız.
- T.C. kimlik numaranız.
- E-mail adresiniz.



Bu broşür siz çocukların; sanal ortamda karşılaştıkları, karşılaşılabilecekleri riskler ve suç unsurları hakkında farkındalığınızı artırmak ve güvenli internet kullanımına dikkat çekmek amacıyla hazırlanmıştır.



2. Paylaştıklarınız şeyleri istemediğiniz kişilere kapatın.

- Gönderilerinizi.
- Ailenizle ilgili bilgilerinizi.
- İlişki durumunuzu.
- İlgilendiklerinizi.
- Dini inanç ve siyasi görüşünüzü.
- Bulduğunuz yeri.
- Size ait fotoğraf ve videolarınızı.

3. Tanımadığınız kişilerin arkadaşlık tekliflerini reddedin. Çünkü ;

- Tanımıyorsunuz.
- Niyetini bilmiyorsunuz.
- Zarar görebilirsiniz.
- Üzülebilirsiniz.

4. Güçlü şifreler oluşturun ve şifrenizi kimseyle paylaşmayın. Çünkü ;

- Sizin adınıza arkadaşlarınıza mesaj gönderebilirler, zor durumda kalırsınız.
- Profilinizde sizin istemediğiniz şeyleri paylaşabilirler.
- Profil resim ve ayarlarınızı değiştirebilirler.
- Profilinizi kullanan arkadaşınız olur, sorumlu ise siz olursunuz.

5. İnternet ortamında sizi rahatsız eden şeylerle (kişilerin küfürlü ve argo konuşmaları, hakaretler, uygunsuz teklifler ya da zararlı sitelerle) karşılaştığınızda ailenize, öğretmenlerinize ya da İhbarweb'e (www.ihbarweb.org.tr veya 0312 5828282) şikâyet edebilirsiniz.

