

leri, rahatlatıcı nefes egzersizlerinden faydalanabilirsiniz .(Nasıl yapacağınızı öğrenmek için okul rehberlik servisine danışabilirsiniz.)

- ◆ Akademik olarak bir uyum süreci yaşayacağınızdan planlı çalışmalı, düzenli konu tekrarı yapmalısınız. Planlı çalışma ile ilgili okul rehberlik servisinden yardım isteyebilirsiniz.
- ◆ İlgili alanlarınızı keşfedeceğiniz bir dönemdesiniz. Kendinizi gün geçtikçe daha iyi tanıyacak, yeni özelliklerinizi keşfedeceksiniz. Yeni şeyler denemekten çekinmeyin.
- ◆ Teknolojiyi kullanmayı öğrenin, oyun oynamak, sosyal medyada gezinmek teknolojiyi etkin ve verimli kullanmak anlamına gelmektedir. Teknolojinin doğru kullanımını zamanlardan öğrenin.
- ◆ Gerekliyse teknoloji ile aranızda mesafe koyun.
- ◆ Hayatınıza hareket katın. Fiziksel aktivite hem kendinizi iyi hissetmenize hem de sağlıklı gelişmenize katkı sağlayacaktır.
- ◆ Hayallerinizden, umutlarınızdan vazgeçmeyin. Geleceği şekillendirecek olanların sizler oldu-

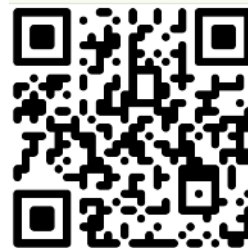
ğunuzu unutmayın.

- ◆ Evde yaşadığınız sorunların çözümü için psikolojik danışman, sınıf rehber öğretmeninizden destek isteyebileceğinizi unutmayın. Sorunların büyümeden önüne geçilmesi çözüm için çok önemlidir.
- ◆ Okul kurallarına uymak, hem sizin hem de diğer öğrencilerin uyumu açısından oldukça önemlidir. Sizinle paylaşılan kuralları iyice öğrenin ve bu kurallara uyun.
- ◆ Okula düzenli gitmeli, keyfi devamsızlıklardan kaçınmalısınız. Aksi takdirde uyum sürecinizde gecikmeler yaşayabilir, eğitim döneminizde aksamlar yaşayabilirsiniz.
- ◆ İhtiyaç duyduğunuzda destek almaktan çekinmeyin. Destek arayışının doğal bir durum olduğunu unutmayın.

Konak Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Telefon: 0232 243 44 17

İnternet Adresi: <https://konakram.meb.k12.tr/>



KONAK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



ORTAOKULA UYUM

ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



SEVGİLİ ÖĞRENCİLER;

Yeni bir eğitim öğretim yılına başladınız. Heyecanlı olduğunuzu biliyoruz. Hayalleriniz ve umutlarınızla birleştirdiğiniz heyecanınızı hiç kaybetmemenizi diliyoruz.

Biliyoruz ki her yeni başlangıç birtakım zorlukları da beraberinde getiriyor. Bu zorluklardan bir tanesi de yeni okulunuza uyum süreciyle ilgili. Elinizdeki broşürün okula uyum sürecinde işinizi biraz olsun kolaylaştırmasını diliyoruz.

Yeniliklerle dolu bir döneme adım atıyorsunuz. Daha önce de deneyimlediğiniz gibi yeni bir ortamda yeni insanlar tanıyacak, yeni aktiviteler gerçekleştirecek, yeni bilgiler öğreneceksiniz. Bu değişime uyum sağlayabilmeniz için buradayız ve küçük önerilerde bulunabiliriz.

Yeni okulunuza uyum ile ilgili olarak başlarda zorluk yaşamanız çok doğal. Süreç içerisinde rahatladığınızı ve uyum sağladığınızı göreceksiniz. Kendinize biraz zaman verin.

Gelişimsel açıdan bazılarınız ergenlik dönemine girmek üzere, bazılarınız ise ergenliğe girdi. Bu dönem gelişim açısından büyük öneme sahiptir. Fiziksel, zihinsel, sosyal/duygusal alanlarda farklılıkların yaşandığı, geleceğe ilişkin planların temellendirildiği,

nasıl bir yetişkin olacağınıza ilişkin kararların verildiği bir döneme giriyorsunuz.

Fiziksel olarak; boyunuzun uzaması, kilonuzda artış olması, biyolojik cinsiyetinize paralel fiziksel değişimler yaşamanız oldukça normaldir. Bu değişimler her birinizde birbirinden farklı hızlarda olabilir. Akranlarınızla kendinizi kıyaslamayın.

Zihinsel olarak; kafanızın karışık olması düşüncelerinizin değişiklikler göstermesi, ne yapacağınızı bilemediğiniz anlar yaşamanız çok normal.

Sosyal/Duygusal olarak; Karmaşık duygular içerisinde olmanız, kararlarınızda değişiklikler olması, bazen duygularınızı kontrol edemediğinizi hissetmeniz çok doğal. Unutmayın bu durumu sadece siz yaşamıyorsunuz, bu içinde bulunduğunuz gelişim döneminin bir parçasıdır.

Tüm gelişim alanları birbiriyle bağlantılıdır. Bir alandaki değişim, gelişim, aksama diğer alanları da etkiler. Akranlarınızla ilişkilerde kendinizdekine benzer değişimleri fark edebilirsiniz. Gelişimsel açıdan okulun güzel tarafı kendiniz gibi bireylerle bir arada zaman geçirmenizdir. Akran desteği önemli ihtiyaçlarınızdan bir tanesidir.

Okul, gelişimize katkı sağlayan önemli bir kurumdur. Bu çerçevede okula uyum sağlamanız sağlıklı gelişiminiz açısından oldukça önemlidir.

Uyum sağlamanızı kolaylaştıracak neler yapabilirsiniz?

- ◆ Binayı, okul personelini tanımakta gecikmeyin.
- ◆ Okuldaki iyi oluşunuzu kuvvetlendirecek öğretmen, okul psikolojik danışmanı gibi destek kaynaklarından faydalanın.
- ◆ Fiziksel (ısıрма, saç çekme, itme, vurma), sözel (korkutma, şiddet içerikli tehditler, isim takma, sataşma), sözel olmayan (yok sayma, çirkin notlar gönderme, çeşitli el hareketleri) siber (mesajlaşma platformlarından incitici mesajlar ya da tehditler yollamak) gibi zorbalık türlerinden herhangi birine uğradığınızı düşünüyorsanız mutlaka okul psikolojik danışmanından, sınıf rehber öğretmeninizden, okul idaresinden yardım isteyin.
- ◆ Duygu ve düşüncelerinizi ifade etmekten çekinmeyin. Herkes için farklı ifade yöntemleri olabilir. Konuşabilirsiniz, yazabilirsiniz, resim yapabilirsiniz.
- ◆ Dikkatinizi toplamakta güçlük çektiğinizde, zihinsel yorgunluğunuzu gidermede, öfkedenizi kontrol edemediğinizde ya da sadece daha iyi hissetmek için fiziksel gevşeme egzersiz-