

- ◆ Devamsızlık yaptığınız her gün uyum konusunda zorlanacağınızı unutmayın.
- ◆ Öğretmenlerinizle sağlıklı bir iletişim kurun, onların tecrübelerine kulak verin.
- ◆ Derslerinize günü gününe çalışın, planlı bir çalışma geleceğinizin istediğiniz gibi şekillenmesi açısından oldukça önemlidir.
- ◆ Derslerinize aktif bir şekilde katılım sağlayın, kendinizi ifade etmekten çekinmeyin.
- ◆ Sınıf geçme ile ilgili kuralların neler olduğunu iyice öğrenin ve hazırlıklarınızı buna göre yapın.
- ◆ Ebeveynlerinizle anlaşmazlık yaşayabilirsiniz. Onların sizin iyiliğiniz ve geleceğiniz için çabaladıklarını aklınızdan çıkartmayın.
- ◆ 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.
- ◆ Beraber eğitim gördüğünüz arkadaşlarınızın farklı sosyal/kültürel çevreden geldiğini

unutmayın. Farklılıkları eleştirmek yerine zenginlik olarak görün.

- ◆ Bol bol kitap okuyun, kitap okumanın zihinsel gelişiminize, dolayısıyla diğer gelişim alanlarınıza katkı sağladığını unutmayın.
- ◆ Teknolojiyi kullanmayı öğrenin, oyun oynamak, sosyal medyada gezinmek teknolojiyi etkin ve verimli kullanmak anlamına gelmemektedir. Teknolojinin doğru kullanımını uzmanlardan 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 olduğunuzu unutmayın.
- ◆ İhtiyaç duyduğunuzda destek almaktan çekinmeyin. Destek arayışının doğal bir durum olduğunu unutmayın.

**Konak Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nin Katkılarıyla Hazırlanmıştır.**

## T.C. İZMİR VALİLİĞİ İZMİR MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



### ORTAÖĞRETİME UYUM ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



İZMİR  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

## Sevgili Öğrenciler;

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.

Gelişimsel dönem açısından; içinden geçtiğiniz dönemin adı **ergenlik** olarak tanımlanmaktadır. 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 dönemdir.

**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. Farklılıkların zenginlik olduğunu bilin.

**Zihinsel olarak;** çocukluktan yetişkinliğe kuru-

lan köprüdesiniz. Kafanızın karışık olması düşüncelerinizin değişiklikler göstermesi çok normal. Soyut düşünme, içinde bulunduğunuz yer ve zamanda var olmayan şeyler hakkında fikir yürütmeniz, hayaller kurmanız, planlar yapmanız, aile arkadaş ilişkilerine farklı açılardan bakmanızı sağlamaktadır. Aynı zamanda derslerinizde de çok işinize yarayacak bir kavram olduğunu unutmayın.

**Sosyal/Duygusal olarak;** Arkadaş ilişkilerinde hem grup içerisinde hem bireysel olarak aidiyet kurmayı istemeniz, diğer insanların hakkınızda ne düşündüklerini merak ettiğiniz büyüme/olgunlaşma sürecinde model arayışı içerisinde olduğunuz bir dönemdesiniz. 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. Lise kademesi bu değişimleri en yoğun yaşadığınız bir dönemdir. 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.

## Sizler uyum sağlamanızı kolaylaştıracak neler yapabilirsiniz?

- ◆ Kendinize biraz zaman tanıyın, başlangıçtaki karışık düşünceleriniz, isteksizliğiniz bir süre sonra değişim gösterecektir.
- ◆ Arkadaş ilişkilerinize önem ve özen gösterin. Arkadaş ilişkileriniz hem gelişiminiz hem de okula uyumunuz açısından oldukça önemlidir.
- ◆ Arkadaşlarınızla iletişimde açık ve net bir dil kullanın, duygu ve düşüncelerinizi saygı ve sevgi çerçevesinde ifade edin.
- ◆ Gelişiminiz açısından sağlıklı olmadığını düşündüğünüz arkadaşlıklar kurmaktan kaçının. Riskli akran grupları olduğunu unutmayın.
- ◆ Okulda zorbalığa maruz kaldığınızı düşünüyorsanız zaman kaybetmeden psikolojik danışman, sınıf rehber öğretmeniniz ve okul idaresine bilgi verin.
- ◆ Okula düzenli devam edin.