



## OKULUMA BAŞLIYORUM



### TAD RASİME POLAT İLKOKULU

ŞANLIURFA / HALİLİYE

2019-2020

## OKULA UYUM SÜRECİ NEDİR?

### OKULA BAŞLAYAN ÇOCUK NELER HİSSEDER



Sevgili velilerimiz;

Tatil sonrası çocuğunuz okula merhaba diyor. İlköğretim kurumu, çocuk için yepyeni bir sosyal çevredir. Okulun uyulması gereken kuralları, çocuğun tanımadığı diğer çocuklarla ve öğretmenlerle karşılaşması, başarmak zorunda olduğu öğrenim görevleri, onun bu yeni çevreye uyum sağlamasında güçlüklerle karşılaşmasına neden olur.

Lider konumundaki öğretmen, farklı dünyalardan gelen akranların varlığı ve okulun fiziki yapısı çocuk için yenidir. Bu yeniliklere uyum sürecinde çocuğun yaşına uygun gelişim özelliklerine sahip olması ve bu doğrultuda anne, baba ve öğretmen tarafından yeterince desteklenmesi önemlidir. Çocuğun içe dönük ve kaygılı bir birey olması, okula başlama sürecinde anne babanın boşanması ya da yeni bir kardeşin dünyaya gelmesi çocuğun kaygı ve geriliminin artmasında birer etken olabilir.

Kaygı dediğimiz şey, çocuğun başına gelen durumla baş edip edemeyeceğine dair hissettiği duygudur.

Bu tip durumların gelişip gelişmeyeceği, çocuğun okula başlaması öncesindeki dönemde bireyselleşme ve ayrışma ihtiyacının uygun şekilde desteklenip desteklenmediğiyle ilişkilidir. Çocuğun kendi yaşına uygun sorumlulukları yerine getirebiliyor olması, duygularını sağlıklı biçimde yaşama konusunda bilgi sahibi olması, haliyle okula başlama sürecine de katkıda bulunacaktır.

Aynı şekilde siz veliler de çocuğunuz okula başlayacağı için heyecanın yanısıra kaygı duyuyor olabilirsiniz. Çocuğunuz oyuncakların yoğun olduğu anaokulundan bambaşka bir ortama geçiş yapmak üzeredir. Acaba çocuğum kendine yetecek mi? İhtiyaçlarını karşılayabilecek mi? Tüm bunlar sürecin bir parçası olduğu için normal karşılanmaktadır. Ancak bu durum çocuğa yansıtılmamalıdır. Burada sizlerden beklenen çocuğunuzun fiziksel, sosyal, duygusal ve dil gelişimini göz ardı etmeden onu iyi tanıyarak ona destek olmanız.



## UYUMU ZORLAŞTIRAN DURUMLAR:

- ✚ Çocuk okula getirildikten sonra uzun vedalar çocuğu olumsuz etkileyebilir.
- ✚ Çocuğun okula ayrılamayacağı yetişkin ile gelmesi.
- ✚ Okulda sıkıldın mı? Korktun mu gibi soruların sorulması.
- ✚ Yaşıtları ile ilgili kıyaslar. 'bak o hiç ağlıyor mu'
- ✚ Ağlarsan akşam gelmem
- ✚ Ağlayacak ne var?
- ✚ Öğretmenini sevmedin mi?
- ✚ Bugün okulda kal, yarın gelmeyeceğiz.  
Böyle yaklaşımlar çocuğun uyumunu zorlar. Okula karşı fobi geliştirmesine neden olabilir.

**Çocuğun okul kaygısı genellikle gece yatmadan önce başlar. Uyku problemi ile kendini gösterir. Sabahları ise somatik yakınmalara dönüşür. Karın ağrısı, mide bulantısı gibi. Tüm bunların altında, sizden ayrılma kaygısı, tuvaleti kullanma endişesi veya arkadaş edinme kaygısı olabilir. Bu tarz durumlar ile karşılaştığınızda neler yapabileceğini sabırlı bir şekilde konuşmak gerekmektedir.**

## "PEKİ BU SÜREÇTE NELER YAPILABİLİR?"

**Çocuğunuza bilgi verin;** okul hakkında bilgiler verin. Okula geliş-gidiş saatleri, oyun, etkinlik, dinlenme ve yemek saatleri hakkında konuşun. Çocuğunuzu duygusal açıdan hazırlamak için gün içerisinde yaşayacakları hakkında bilgi vermeniz kendisini daha rahatlamış hissettirir...

**Çocuğunuzun duygularını kelimelere dökmesine destek olun;** duygularını ifade etmesi için cesaretlendirin. İlk günler **heyecan ya da korku** yaşıyor olmasının anlaşılır bir şey olduğunu paylaşın

**Anne-baba olarak davranış birliği kurun;** kurallarınız arkasında istikrarlı ve kararlı bir biçimde durun. "Çocuklar okula gider" gerçeği anne-baba arasında ve çocuk karşısında net olmalıdır. Ebeveynlerden biri çocuğun okula gitmesi gerektiğini söylerken, diğersinin, bugün karnı ağrıdığı için gitmese de olur demesi çocuğun okula adaptasyonunu engeller.

**Öğretmeniyle güven bağlanması yaşamasına destek olun;** okul hayatlarının temelini oluşturan öğretmenlere bakış açılarını olumlu bir çerçevede şekillendirin. Çocuklara 'bugün

okula gitmezsen seni öğretmenine söylerim' demek yerine 'öğretmenin ve arkadaşların seni okulda görmeyi çok ister' deyin.

**Çocuğunuz okula geldikten sonra sizden ayrılmak istemiyorsa;** ona herkesin farklı sorumlulukları olduğunu hatırlatın. Anne ve babaların işe gitmesi gerektiğini, çocuklarında okulda olması gerektiğini söylemeniz rahatlatıcı olacaktır.

**Çocuklarınız okulda günlerinin nasıl geçtiğini anlatmak istemiyorsa;** ısrarcı olmayın, ona duygularını ifade etmesi için zaman tanıyın.

**Çocuğun korkuları ve tepkileri karşısında sakin ve kontrollü kalın;** paniklemeyin ve endişelenmeyin. Siz endişelenirseniz ve ya onun korkuları karşısında siz paniklerseniz, çocuk daha fazla panikler, bir kısır döngü başlar. Okula bıraktığınızda ve ayrılacağınız anda yine sakin ve olumlu kalın; endişeli bir yüz ifadesiyle ve ya özür diler, üzülür bir tavırda asla ayrılmayın. Daima gülümseyerek el sallayın, ne zaman döneceğinizi ve onu hangi saatte alacağınızı anlattıktan sonra olumlu bir tonda vedalaşıp arkanızı dönüp ayrılın. Ağlasa bile, tekrar tekrar geri dönmeyin. Okul çıkışında almaya geldiğinizde ve ya evde karşıladığınızda da gülümseyerek karşılayın.

**REHBERLİK SERVİSİ**