



İZMİT REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

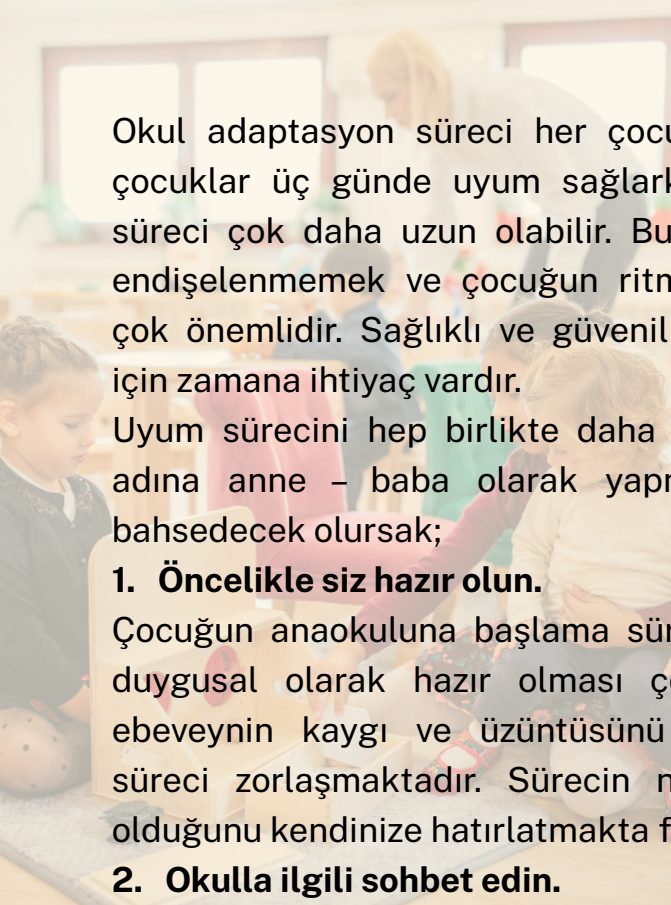


OKULA UYUM SÜRECİ

OKUL ÖNCESİ, İLKOKUL, ORTAOKUL VE
LİSE KADEMELERİ İÇİN



OKUL ÖNCESİ



Okul adaptasyon süreci her çocuk için eşsizdir. Bazı çocuklar üç günde uyum sağlarken bazılarının uyum süreci çok daha uzun olabilir. Bu nedenle bu süreçte endişelenmemek ve çocuğun ritmine uyum sağlamak çok önemlidir. Sağlıklı ve güvenilir bir ilişki kurulması için zamana ihtiyaç vardır.

Uyum sürecini hep birlikte daha sağlıklı geçirebilmek adına anne – baba olarak yapmanız gerekenlerden bahsedecek olursak;

1. Öncelikle siz hazır olun.

Çocuğun anaokuluna başlama sürecinde ebeveynin de duygusal olarak hazır olması çok önemlidir. Çocuk ebeveynin kaygı ve üzüntüsünü hissettiğinde uyum süreci zorlaşmaktadır. Sürecin normal ve gelişimsel olduğunu kendinize hatırlatmakta fayda var.

2. Okulla ilgili sohbet edin.

Okulun ne kadar eğlenceli ve mutlu bir yer olduğundan, kendi olumlu okul yaşantılarınızdan mutlaka bahsedin. Siz eşinizle konuşsanız bile o kulak misafiri olacaktır.

3. Okulda kurallar olduğundan bahsedin.

Okulu anlatırken keyifli yanlarıyla beraber orada kuralların olduğundan, arkadaşlarına ve öğretmenlerine saygı duyması gerektiğinden de bahsedin.

4. Evde okulla ilgili oyunlar oynayın.

Unutmayın ki çocuğun anadili oyundur.



5. Belirsizlikleri netleştirin.

Çocuğunuza nereye gideceğini, orada neler yapacağını, ne kadar süre kalacağını, kimin bırakıp kimin alacağını, tuvalete giderken kimin destek olacağını gibi günlük rutinlerle ilgili detaylı bilgi vermek önemlidir. Belirsizlik ortadan kalktığında kaygı düzeyi de azalır.

6. Okulla ilgili sürece çocuğu dahil edin.

Okul için yapılacak alışverişler, evdeki düzenlemeler vb durumlarda çocuğa seçenekler sunmak, fikrini almak okulla ilgili motivasyonunu arttıracaktır.

7. Okulun ilk günlerini kısa tutun.

Aşamalı bir şekilde okulda kaldığı süreyi uzatmak önemlidir. Eğlendiği, öğrendiği, keyifli vakit geçirdiği bir yer ne kadar tadı damağında kalırsa ertesi gün gelmek için can atacaktır.

8. Geç kalmayın.

Özellikle ilk günlerde çocuğu vaktinde okula bırakmak ve vaktinde okuldan almak çok önemlidir. Güne daha erken başlamış ve kaynaşmış gruba katılmak zorlayıcı olabilir. Okuldan geç alınan çocukta ise “unutuldum”, “okulda kaldım”, “önemsizim”, “sevilmiyorum” gibi duygular oluşabilir.

9. Geçiş nesnesi götürmesine izin verin.

Okulla ev arasında bir bağ kurmasını sağlayacak bir nesneyi öğretmen bilğisi dahilinde okula götürmek çocuğu yeni girdiği ortamda rahatlatacaktır. Pelüş oyuncak, bebeklikten beri kullandığı battaniye, aile fotoğrafı vb.



10. Tutarlı ve kararlı olun.

Uyum sürecinde zorluklar yaşanabilir ve çocuk okula gitmek istemeyebilir. Bu noktada yapılması gereken en önemli şey kararlı ve tutarlı olunmasıdır.

Çocuğunuz ağladığında ve okula gitmek istemediğinde sizin buradaki tutumunuz “Tamam, bugün gitme o zaman” şeklinde olursa çocuk ağlayarak her istediğini yaptırabileceğini öğrenir. Bunun yerine onu anladığınızı ve ona destek olduğunuzu şefkatle ifade ederseniz süreci daha kolay atlatabilirsiniz

“Seni anlıyorum, bu çok kolay değil, ben sana destek olmak için yanındayım.” “Hafta sonundan sonra erkenden kalkıp okula gitmek zor geliyor, anlıyorum.” gibi ifadelerle çocuğunuz anlaşıldığını hissedecektir.

11. Okulla ilgili sıkıcı sorular sormayın.

“Bugün neler yaptınız, günün nasıl geçti?” gibi sorgulayıcı sorular sormak yerine “Seni bugün en çok ne güldürdü?” “Günün en komik olayı neydi? “Bugün bir günlüğüne fotoğrafçı olsaydın ne fotoğrafı çekerdin?” gibi keyifli alternatifler üretilebilir.



Okula uyum sürecini daha sağlıklı geçirmek adına bazı kitaplar da bu süreçte size destek olabilir.

Birkaçını sıralayacak olursak;

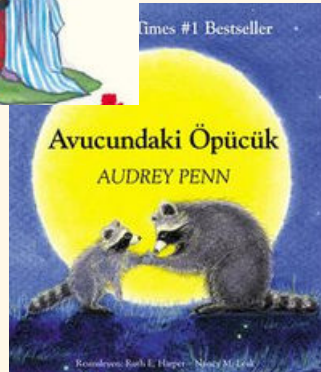
*Okulun İlk Günü - Jory John Ketebe Çocuk

*Anaokulunda Bir Yıl - Przemyslaw Liput Teleskop Popüler Bilim

*Avucundaki Öpücük - Audrey Penn Butik Yayınları

*Nasıl Hissediyorum? Seni Özlediğim Zaman - Büyülü Fener Yayınları

*Denemediğim Yol Kalmadı - Isabelle Filliozat Kuraldışı Yayınevi





İLKOKUL

Çocuğunuz uzun sürecek bir eğitim maratonunun başlangıcı olan 1. Sınıfa başlamış bulunmaktadır. Bu süreçte okulun ilk günlerinin önemi büyüktür. Öğrencinin ilk günlerde yaşadığı deneyimler okula yönelik tutumunu etkilemektedir. Çocuğunuz okula başlarken, çocuklarının yeni eğitim basamağına geçişlerinde çocuklarının kaygılarını anlayan, bunlara yönelik çözüm bulmaya çalışan, bu süreçte çocuğuna destek olan ve bütün paydaşlarla verimli bir ortaklık kuran aileler, hazır ailelerdir. Siz hazır mısınız ?

Okula başlamadan önce öğrencinin duyguları karışık olabilir. Öğrenciler okula başlamanın sevincini yaşarken, bir yandan kaygı da duyabilmektedirler. Yeni bir ortam, yeni arkadaşlar ve öğretmen çocuğun kaygılanmasına neden olabilmektedir. Okulun uyulması gereken kuralları, çocuğun tanımadığı diğer çocuklarla ve öğretmenlerle karşılaşması, başarmak zorunda olduğu öğrenim görevleri, onun bu yeni çevreye uyumunda güçlük yaşamasına neden olabilir. Bu dönemi aşmak için anne ve babalara büyük sorumluluklar düşmektedir.



Bu dönemi sıkıntı yaşamadan atlatabilmeniz için dikkat etmeniz gereken bazı öneriler sunmak istiyoruz:

·Okula başlayacak olan çocuğun öncelikle **okul olgunluğuna ulaşmış** olması gerekmektedir.

·Öğrenciler birinci sınıfta çizgi ve yazı çalışmalarını daha çok yapacağından bedensel anlamda olgunluğa ulaşmış olmak (el ve bileklerin gelişimi) çok önemlidir. Yazarken çabuk yorulan çocuğun öğrenme kapasitesi de düşecektir. Çocuğun gelişim düzeyi itibarıyla de dikkat süresinin kısa olacağı bilinmeli ve öğrenme faaliyetleri yapılırken mutlaka göz önüne alınmalıdır.

·Okula başlamadan önce öğrenciye evde harf ya da kelime öğretme çalışması kesinlikle yapılmamalıdır. Çünkü evde anne babanın öğretme tekniği ile okulda öğretmenin öğretme tekniği farklı olacağından çocuk yanlış öğrenmeler yapabilir ve kafası daha çok karışabilir.

·Öğrencinin el ve bilek kaslarının gelişmesi (psikomotor becerileri) açısından onlara boyama kitapları alınabilir. Oyun hamurları ile oynaması sağlanabilir. Böylece ince motor becerileri geliştirilebilir.



·Eğer okula başlamadan önce çocuğun kaygıları yüksekse okula alışmasını sağlamak için çocuğun hoşuna gideceği ancak çok dikkat dağıtmayacak kırtasiye malzemeleri ve okul gereçlerini birlikte alarak, çocuğun okula karşı motivasyonu sağlanıp, kaygısı azaltılmaya çalışılabilir.

·Okulun yararlarından, öneminden ve yaşayacaklarından abartıya kaçmadan bahsedilmeli ve okul ortamı ve öğretmeni ile ilgili çocuğun kendini güvende hissetmesi sağlanmalıdır.

·Okulla ilgili ders kitaplarından resimler gösterilip, kendi yaşadıkları deneyimler ve çocukların yaşayabilecekleri anlatılmalıdır.

·Çocuğun okula alışması açısından okul açılmadan önce eğer mümkünse sınıf öğretmeni ile tanıştırılmalı, okuyacağı sınıf gezdirilebilir. Hatta aynı sınıfta okuyacağı arkadaşları ile tanıştırılabilir.

·Çocuk ilkokula başlarken başarması gereken gelişim görevleri de düşünüldüğünde (okul ortamına uyum sağlamak, sosyalleşebilmek, akademik öğrenmeler gibi) ayrılık kaygısını daha yoğun yaşayabilir. Bu durumda da çocukla sağlıklı iletişim kurmak, dinlemek, duygularını anlayarak empatik dille anlaşıldığını hissettirmek kaygısını azaltarak, uyumunu kolaylaştıracaktır.

·Okulun ilk günlerinden itibaren sınıf öğretmeni ile sağlıklı iletişim içinde olmanız öğretmen-öğrenci-veli işbirliği açısından çok önemlidir. Veli toplantılarına kesinlikle katılmalı, okul, sınıf ve öğrenci hakkında öğretmenin görüşlerini almalısınız. Okul ve öğretmenle ilgili varsa kaygılarınızı çocuğun yanında paylaşmamanız, uyum açısından önemlidir.

·İlk günler çocuğa okulda neler yaptığı, neler yaşıadığı, okul hakkındaki düşünceleri sorulup, anlattırılmalıdır. Onun bu konulardaki duyguları öğrenilmelidir. Dinlenildiğini ve anlaşıldığını hisseden çocuk daha kolay uyum sağlayacaktır.

·Çocuğunuzun özel bir durumu varsa (kronik hastalık, görme veya işitme problemi, epilepsi, hiperaktivite vb. ya da anasınıfına gitmemiş olmak gibi) öğretmenin bunlardan haberdar olması öğrenci açısından çok önemlidir. Çocuğunuzla ilgili özel durumları mutlaka öğretmeni ile paylaşmalısınız.

·Anne babalar özellikle okulun ilk haftalarında öğrencinin okula daha çabuk alışması için, okulda söylenilenden daha fazla durmamalıdırlar. (İstisnai durumlar dışında) Çocuğa söz verilen saatte okulda olmaya özen gösterilerek, çocuğun “okulda mı kalacağım? Beni kim alacak? Ya gelmeyi unuturlarsa...” vb gibi kaygılarının önüne geçilmelidir.

·Okulun ilk bir ayında (okul yaşıantısına alışana kadar) öğrencinin davranış değişikliklerine, sosyalleşmesine, sınıfa ve okula uyumuna mutlaka önem verilmelidir.





·Her çocuk bireysel farklılıkları dikkate alındığında kendi hızında öğrenecektir. Öğrenme yolculuğunda ebeveynin kendisine güvendiğini hisseden çocuklar daha kolay öğrenirler. Öğrencinin okulda yaşadığı sorunlarla ilgili sınıf öğretmenine ve okul psikolojik danışma ve rehberlik servisine her zaman başvurabilirsiniz...

“Bir insanın anavatanı çocukluğudur. Çocukluğunu doya doya yaşamamış bir insanın mutlu olması çok zordur. Bir annenin, bir babanın en önemli görevi çocuklarının çocukluğunu doya doya yaşamasına olanaklar yaratmaktır.”

Doğın Cüceloğlu



ORTAOKUL

ORTAOKULA BAŞLAYAN ÖĞRENCİLERİN UYUM SÜRECİ DEĞİŞİKLİKLER/RİSKLER/ÖNERİLER

Ortaokula başlamak, çocuğun sadece bir kademedен diğerine geçişini değil sosyal-zihinsel-fiziksel-duygusal alanlarda birçok değişimi de beraberinde getiren bir süreci ifade etmektedir. Bu süreci sağlıklı geçirebilmek için çocuğun yeni bir ortama adapte olmasıyla birlikte bedenindeki ve içsel dünyasındaki değişiklikleri de fark edip uyumlanması önemlidir.

Ortaokul Döneminde Çocukların Gelişim Özellikleri

Fiziksel: Ön ergenlik/ergenlikle birlikte hızlı bedensel değişimler, dalgalanmalar.

Zihinsel: Daha soyut düşünme, eleştirel bakış, sorgulama eğilimi.

Duygusal: Bağımsızlık isteği, ani duygu değişiklikleri, aile ile çatışmalar.

Sosyal: Arkadaşlık ve akran grupları ön planda, aidiyet ihtiyacının artması



Ortaokulun İlkokula Göre Yapısal Farklılıkları

- Her branşın farklı ğretmeni olması
- Çocuğın bütün süreçlerini gözlemleyebilen tek bir sınıf ğretmeni yerine, branş öğretmenleri ve okul psikolojik danışmanı/rehber öğretmenle ilişkilendirme
- Sınavlar, devler, performans görevleriyle birlikte akademik beklentinin artması

Riskler/ Karşılaşılabilecek Olası Problemler

- Yeni ortamda kaygı ve ekingenlik
- Motivasyon kaybı ve derslerde dikkatin dağılması
- Arkadaş ilişkilerinde sorunlar (uyum sağlayamama, akran baskısı, zorbalık)
- Kimlik arayışıyla birlikte aile içi çatışmalar
- Sanal dünyada riskler



Veli Olarak Neler Yapılabilir?

1. Destekleyici Olun

Çocuğunuzu sadece notlarına göre değerlendirmek yerine çabasını ve emeğini fark edip takdir edin. Neye ihtiyacı olduğunu sorun.

2. Duygularını Dinleyin

Onunla sohbet ederken kendini anlatmasına alan açın, açık uçlu sorular sorun:

“Bugün seni en çok ne mutlu etti?”

3. Bağımsızlık Alanı Tanıyın

Arkadaş seçimleri, kıyafet tercihleri gibi konularda aşırı müdahale etmeyin. Sorumluluk almasını destekleyin.

4. Düzenli Alışkanlıklar Oluşturun

Düzenli uyku, ders çalışma saatleri ve ekran süresi için ortak kurallar belirleyin.

5. Okulla İş Birliği Yapın

Sadece sorun olduğunda değil, her zaman öğretmenlerle iletişimde kalın.

6. Arkadaş İlişkilerini Takip Edin

Çocuğunuzun hem akran zorbalığına maruz kalmaması hem de zorbalık davranışı göstermemesi için onu gözetin.

7. Özgüvenini Destekleyin

Onu başkalarıyla kıyaslamak yerine başarılarını fark ettiğinizi gösterip, gelişime açık yönlerini destekleyin.

8. Rol Model Olun

Saygılı, çözüm odaklı ve yapıcı davranışlarla örnek olun.

Dikkat Etmeniz Gereken Noktalar

- Her çocuğun uyum süreci farklıdır.
- Ergenlikteki davranış değişimlerini kişisel algılamayın.
- Ders başarısı kadar sosyal ve duygusal gelişimine de önem verin.
- Gerektiğinde okul rehberlik servisinde destek alın.





LISE

Lise dönemi çocuklar için yeni bir dönem, yeni bir çağ başlangıcı demektir. Bu dönem çocukların geleceklerinin şekillenmeye başladığı, kendi gelecekleriyle ilgili kararlar verdikleri ve yol haritalarını çizmeye başladıkları bir dönemdir. Bu dönemde baş etmek zorunda kaldıkları yeni zorluklarla karşı karşıya gelirler. Zaten var olan ergenlik stresinin üzerine bir de geleceğini belirleyecek olan sınavlar ile daha da zor bir duruma girmektedirler. Arkadaş ortamının değişmesi ve yeni bir okula başlama bu dönemi ekstra stresli hale getirir.



Çocuklar bu dönemde başarıdan çok sosyal gruba dahil olma, karşı cinse karşı kendini gösterme, kendisini ispat etme konularını daha ön plana almaktadırlar. Ayrıca çocukların ilgi ve motivasyonları çok dağınıktır bu dönemde. Sürekli hayal kurmaktan ve bir türlü motive olup ders çalışamamaktan kendileri dahi şikayetçi olurlar.

Çocuklar bu dönemde aileden bağımsız olarak daha dış dünyaya dönük yaşama gayretindedirler. Anne baba ve diğer büyüklerin dünya görüşlerinden sıyrılıp daha çok arkadaş çevresinin görüşlerine önem vermektedirler. Çocuğun sosyal ortamı onun tüm duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyecektir.



Çocuklar bu dönemde başarıdan çok sosyal gruba dahil olma, karşı cinse karşı kendini gösterme, kendisini ispat etme konularını daha ön plana almaktadırlar. Ayrıca çocukların ilgi ve motivasyonları çok dağınıktır bu dönemde. Sürekli hayal kurmaktan ve bir türlü motive olup ders çalışamamaktan kendileri dahi şikayetçi olurlar.

Çocuklar bu dönemde aileden bağımsız olarak daha dış dünyaya dönük yaşama gayretindedirler. Anne baba ve diğer büyüklerin dünya görüşlerinden sıyrılıp daha çok arkadaş çevresinin görüşlerine önem vermektedirler. Çocuğun sosyal ortamı onun tüm duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyecektir.

Bu dönemde çocuklar otoriteye karşı koymaktan, eleştirmekten, hatalar bulmaktan, söz dinlememekten keyif alırlar. Bu durum anne babaları ve sosyal çevreyi zor durumda bırakmaktadır. Çocuklar bu dönemde bir yandan kendilerini anlamaya çalışırken bir taraftan da artık gelecek hakkında planlar kurmaya başlamaktadırlar. Bu düşünceler onların kaygı düzeylerini artırmaktadır.



Ailelere Tavsiyeler

Anne babaya düşen görev bu yaş grubundaki çocuklarına çocukmuş gibi davranmak yerine artık onlarla fikir alışverişinde bulunmak ve onların fikirlerine değer verdiğini gösterip doğru bir şekilde onlarla iletişim kurmaktır.

Anne babanın bu dönemde çocuğa güven vermesi, onların arkasında olduğunu hissettirmesi ve istedikleri zaman diyaloga açık olduklarını göstermesi doğru davranış olacaktır.

Çocukları bu dönemde aidiyet hissedecekleri ve kendilerini ifade edebilecekleri spor ve sanat etkinliklerine yönlendirmek son derece faydalı olacaktır.

Bu dönemde çocuğun duygu ve düşüncelerine saygı göstermek gerekmektedir. Etkin bir şekilde çocuğun duygu ve düşüncelerini dinlemek ve onu bir yetişkin gibi hissettirecek şekilde iletişim kurmak gerekir.

Onlara ilham verecek, motive edecek ve harekete geçirecek başarı hikâyeleri okumak veya okumasını teşvik etmek gerekir.

Doğru arkadaş seçme konusunda onları desteklemek gerekir. Birlikte zaman geçirdiğimiz insanlar çoğu zaman bizim tutumumuzu etkileyebilir. Arkadaşlarının genel olarak tutumlarını gözden geçirmesini (eleştirmeden) desteklemek gerekir.



**İZMİT REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

İLETİŞİM

TELEFON: 0 (262) 322 79 09

ADRES: Cicekli Sok. No:2, Yahyakaptan, Kapanca Sk.

No:7, 41200 İzmit/Kocaeli

MAİL: *izmitrampdr41@gmail.com*

izmitrehberlikvearastirmamerkezi@gmail.com