



Okula ve Çevreye Uyum

V E L İ S U N U M U

SİZ EBEVEYN OLARAK OKULA HAZIR MISINIZ?



► Okula başlama hem aile, hem de çocuk için heyecan verici bir deneyimdir.

Sevinç, kaygı, korku gibi pek çok duygu birlikte yaşanır.

Çocuğun okul öncesi eğitim kurumuna başladığı ilk günlerde okula uyum sağlamakta zorlanması beklendik bir durumdur.

Bazı çocuklar okula ilk başladıkları dönemde uyum sorunu yaşarken, bazıları önce uyum sorunu yaşamayıp bir süre sonra tepki verebilirler.

Tüm bunlar doğaldır ve genellikle geçicidir.

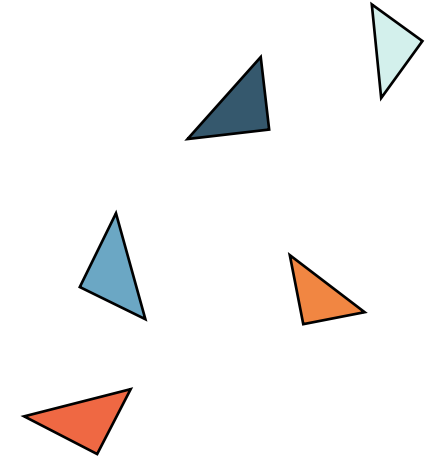


► Birçok çocuk için okul daha önce hemen hiçbirini tanımadığı çok sayıda çocukla karşılaşma zorunluluğuyla, uyulması gereken kurallarıyla ve başarılmaması gereken öğrenim görevleriyle dolu yepyeni bir sosyal çevredir.

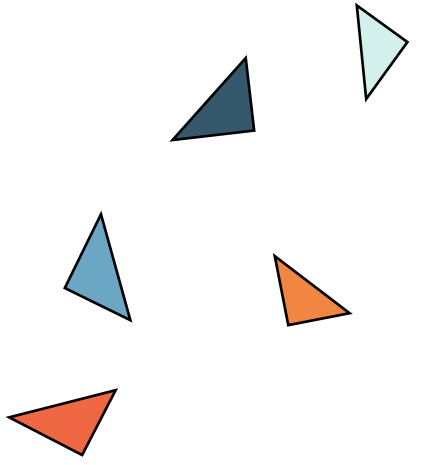


► Okula uyum genellikle 3-4 hafta gibi bir sürede tamamlanır. Çocuğun evden ve aileden ayrılabilmesi ile okula uyum arasında bir ilişki vardır.

! Ülkemizde çoğunlukla çocukların değil ailelerin okula uyum sağlamakta zorlandığını unutmayın.



► Çocuk Okulda Nelerle



Karşılaşır?
KALABALIK **ÖĞRETMENLER**



TANIMADIĞI
DİĞER
ÇOCUKLAR

BÜYÜK BİR
BİNA

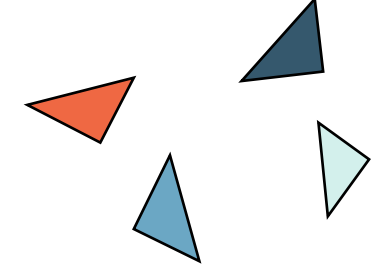
ANLAMADIĞI
YAZILAR

GÜRÜLTÜ



► Çocuğın Aklından Neler

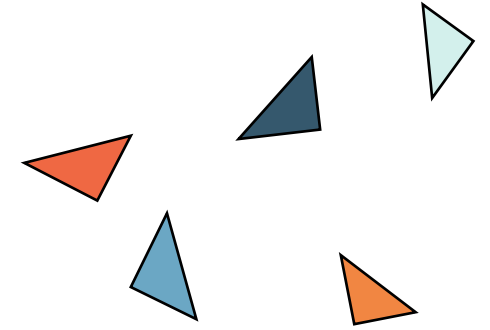
Geçer?



- Ben eve vardım mı? Bu okul da nereden çıktı?
- Karnım acıkırsa yemek verirler mi? Zorla yemek yedirirler mi?
- Okulda ne yapacağım? Eve nasıl döneceğim?
- Ben okuldayken annem ve babam nerede ve ne yapıyor olacak?
- Annem-babam giderse ve gelmezse ne olacak?
- Sınıfımı bulabilecek miyim?
- Tuvaletim gelirse ne olacak?
- Öğretmenim ve arkadaşlarım beni sevecek mi?



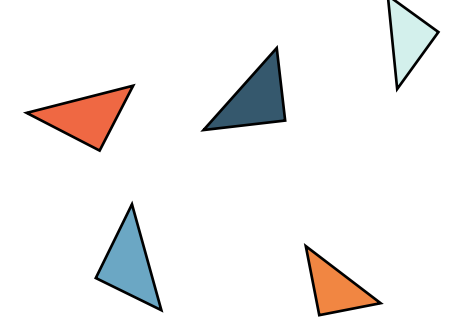
► Görülebilecek Davranışlar



- Okula gelmek istememek (isteksiz ve mutsuz görünmekten aşırı ağlama ve tepinmelere kadar değişen davranışlar gösterebilir).
- Yemek yemeyi reddetmek, iştahsızlık (yalnızca okulda ya da yalnızca evde görüleceği gibi her iki tarafta birden de aynı davranışı gösterebilir).
- İdrar ya da gaita kaçırmalar (tuvalet alışkanlığını kazanmış çocuğun geriye dönüş yapması).
- Gece sayıklamaları, uykuda ağlama ve korkma davranışları gösterme.
- Anne, baba ya da diğer aile bireylerine küskün, kırgın ve kızgın davranış sergileme.



► Görülebilecek Davranışlar



- Çocuğun normalde sergilemediği kırıcı ve saldırgan davranışlar gösterme.
- Okulu, öğretmenini, arkadaşlarını eleştirme, şikayet etme, sürekli yakınmalar.
- İçine kapanma, iletişim kurmayı reddetme davranışları gösterme.
- “Anne, sen beni sevmiyorsun okula gönderiyorsun” ya da “artık seni sevmiyorum, senden nefret ediyorum çünkü beni okula gönderiyorsun” gibi sözlerle duygusal baskı uygulayabilirler.



►Çocuğun Doğuştan Getirdiği Kişilik Özellikleri ve Yatkınlıklarına

Göre

Sevimsiz ve sakin çocuklar ile yumuşak, duygulu, hassas ve kırılgan çocuklar; genelde ilk günler uyum sağlamış görünüp, sonradan tepki verebilir. Bazıları da uzun süre uyum göstermekte güçlük çekebilir.



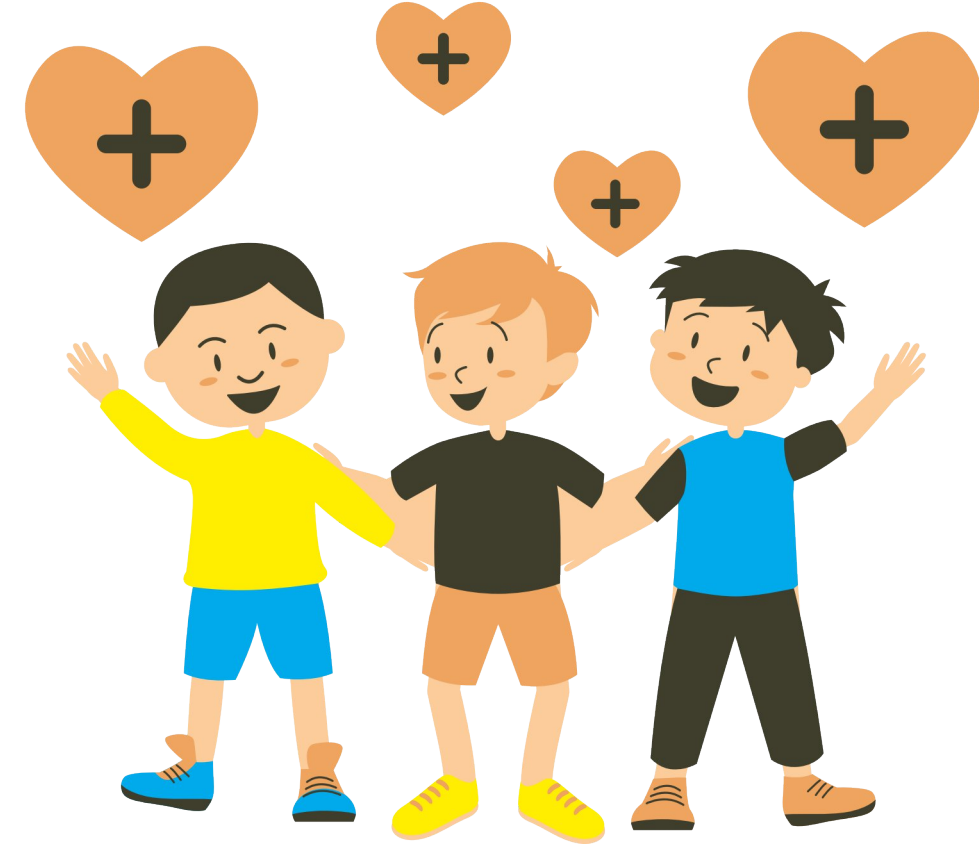
►Çocuğun Doğuştan Getirdiği Kişilik Özellikleri ve Yatkınlıklarına Göre

- Hareketli çocuklar; genelde ilk günlerde tepki verip bir süre sonra uyum gösterirler.



►Çocuğun Doğuştan Getirdiği Kişilik Özellikleri ve Yatkınlıklarına Göre

- Rahat, sosyal ve kendini ifade edebilen çocuklar; genelde kısa sürede uyum sağlarlar.



►Çocuğun Daha Önce Geçirdiği Yaşantılara Göre

- Yakın aile bireyleri dışında yabancı yetişkinlerle ve yaşıtlarıyla az iletişim kurmuş, kalabalık ortam deneyimi olmayan çocuklar, genelde daha zor uyum sağlarlar.



►Çocuğun Daha Önce Geçirdiği Yaşantılara Göre

- Çocuğun geçmişte yaşadığı anne babanın yanlış ve güvensiz tutumları okula uyumu zorlaştırabilir; Çocuğa doğru açıklama yapmadan (hemen döneceğim diyerek uzun süre geri dönmeme) diğer aile bireylerine bırakmak.



► Çocukun Aileden Gördüğü Yaklaşım ve Eğitim Anlayışına Göre

a) Aşırı verici, koruyucu ve disiplinsiz tutumla eğitilmiş çocuklar

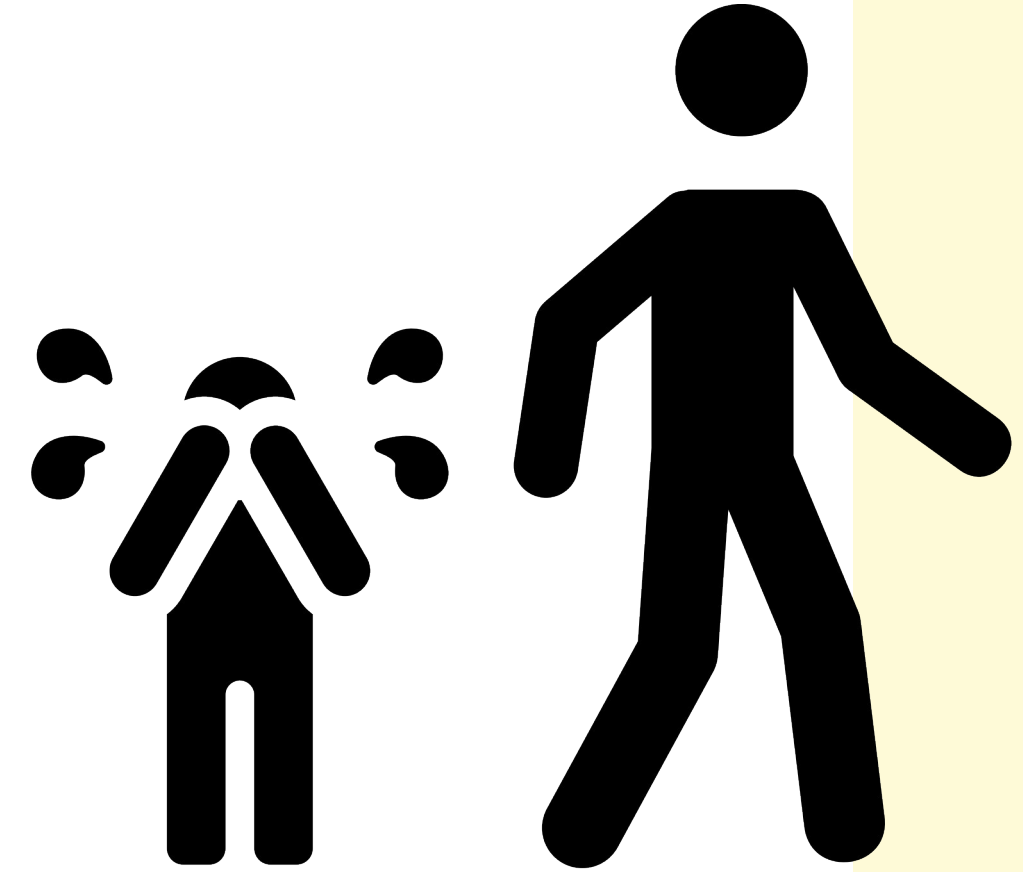
Aile devamlı vermeye ve korumaya eğilimlidir (yemeğini ağzına verme, yolda kucakta taşıma gibi). Çocuk aileyi sonuna kadar kullanır, kontrol her zaman çocuktaır. Çocuk, toplum içinde yaşamının gereklerini baskı olarak algılar. Bu çocuklar genelde çok zor uyum sağlarlar. Çocuk da aile de kolay mutlu olamazlar.



►Çocuğun Aileden Gördüğü Yaklaşım ve Eğitim Anlayışına Göre

b) Aşırı iten, ilgisiz ve disiplinsiz tutumla eğitilmiş çocuklar

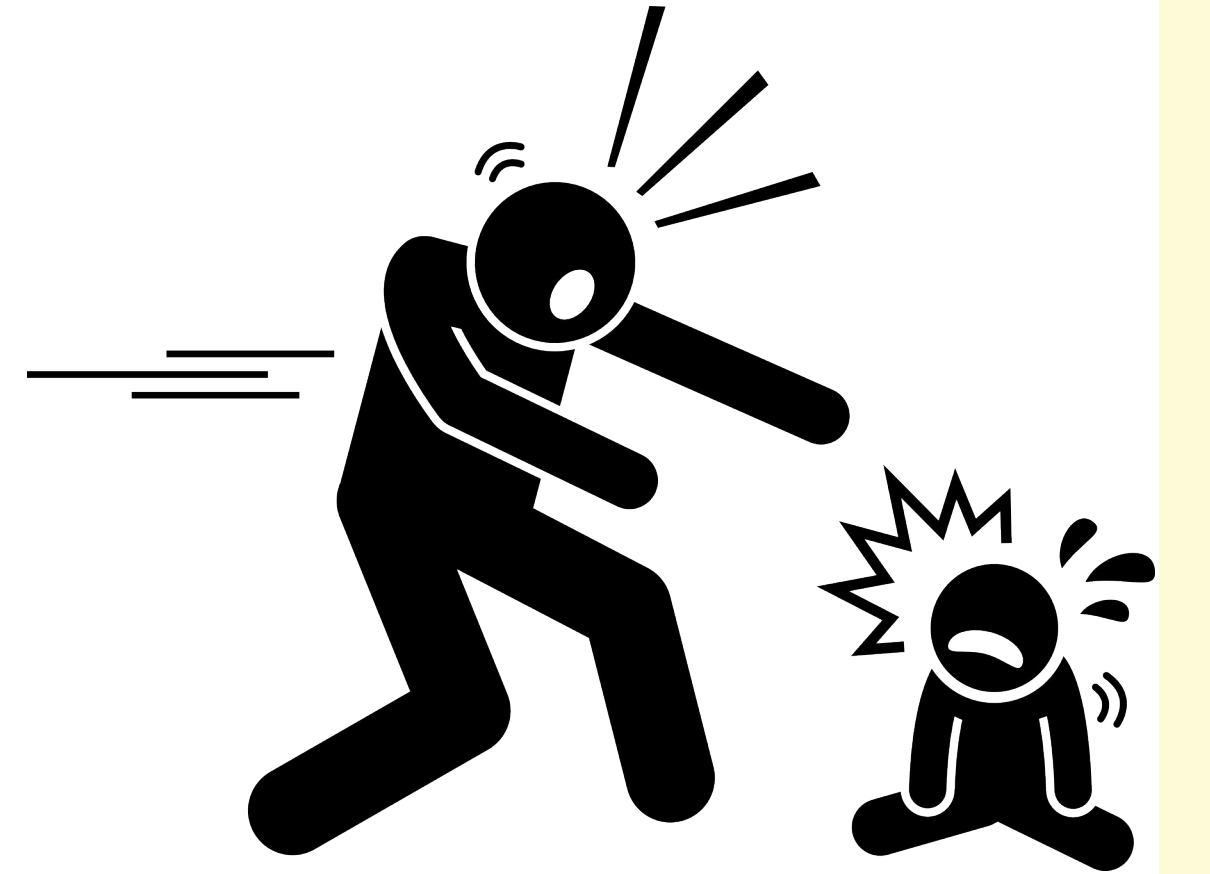
Bu tip ailede çocuk hazır olmadan bağımsızlığa zorlanır. Bir an önce kendi kendine yetmesi ve kendine bakması beklenir. Bu tavır çocuğa bağımsızlık tanıma gibi görünse de aslında anne babanın çocuğuna olan ilgisizliğinin bir savunmasıdır. Bu çocuklar genelde kolay uyum sağlamış gibi izlenim verir ancak duygusal problemleri ara ara ortaya çıkar.



► Çocukun Aileden Gördüğü Yaklaşım ve Eğitim Anlayışına Göre

c) Aşırı verici, aşırı disiplinli ve denetimli tutumla eğitilmiş çocuklar

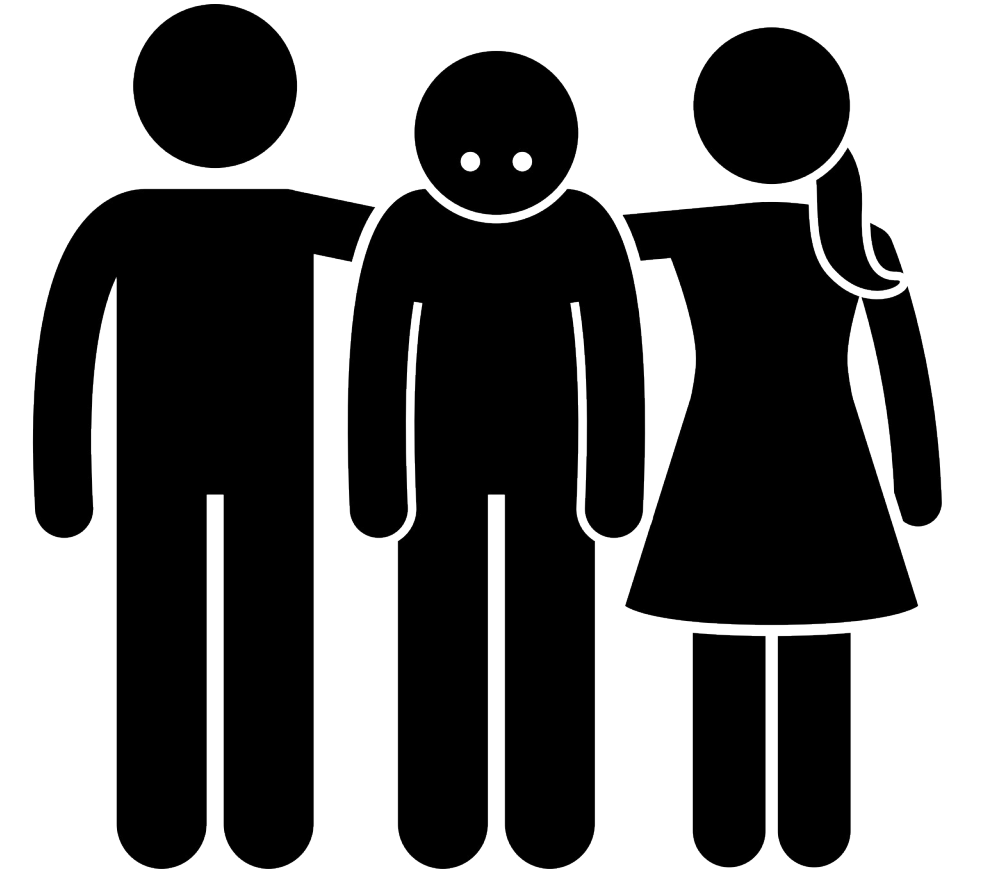
Çocuk bebek gibi bakılıp korunduğu halde kendisinden beklenen çoktur. Çocuğun erken yaşta toplumun kural ve beklentilerini öğrenmesi istenir. Bu çocuklar genelde başlangıçta kolay uyum sağlar fakat mükemmeliyetçi ve kuralcı kişilik, toplumsal ilişkilerinde mutsuz olmasını getirir.



►Çocuğun Aileden Gördüğü Yaklaşım ve Eğitim Anlayışına Göre

d) Aşırı iten, disiplinli ve cezalandırıcı tutumla eğitilmiş çocuklar

Sevgi yetersizliği, aşırı kontrol ve disiplin bir aradadır. Çocuğun mükemmel bir yetişkin gibi davranması beklenir. Bu çocukların uyum süreci iniş çıkışlıdır. Arkadaş ilişkilerinde sorunlar yaşar.



►Çocuğun Aileden Gördüğü Yaklaşım ve Eğitim Anlayışına Göre

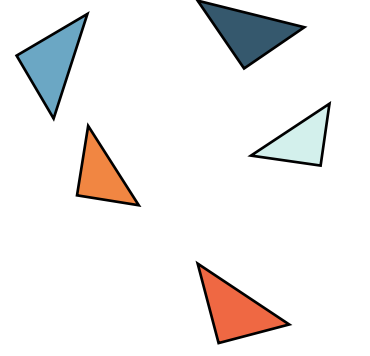
e) Yeterince sevgi, ilgi ve disiplin veren tutumla eğitilmiş çocuklar

Sevgi yerinde ve zamanında gösterilir. Sevgi ve disiplin sağlıklı bir şekilde verilir. Bu çocukların genelde uyum süreci kısadır, bu çocuklar sorunlarını daha kısa sürede çözümler.

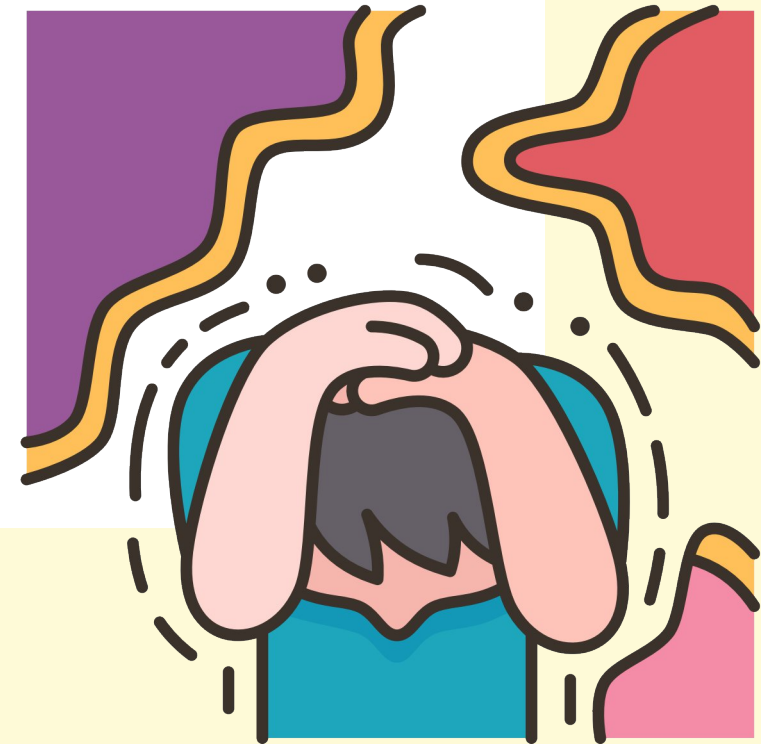




Bazı Çocuklar Okula Uyum Sürecinde Daha Fazla Zorlanabilir



- 1.Özgüveni yetersiz, anne-babaya aşırı bağımlı olan çocuklar,
- 2.Gelişimleri akranlarından daha geri olan çocuklar,
- 3.Akranlarından daha geç konuşmuş olan çocuklar,
- 4.Dikkat ve odaklanma sorunu yaşayan çocuklar,
- 5.Benmerkezci veya kurallara uyum sağlayamayan çocuklar,
- 6.Arkadaşlarına uyum sağlayamayan, dışlanan, asosyal çocuklar,
- 7.Engellendiğinde direnen, öfke tepkileri gösteren, isteklerini erteleyemeyen çocuklar,
- 8.Kavramları ve sayı, renk, şekil vb. temel akademik becerileri kazanmakta zorlanan çocuklar,
- 9.Ailesinden ilk kez ayrılan çocuklar



► Okul Fobisi

Okul fobisi, genellikle aileden ya da evden ayrılma kaygılarıyla ortaya çıkan okula gitmek istememe ya da sonucunda gitmeme durumudur.

Her 100 çocuktan 5'inde görülüyor.

Okula giderken ciddi endişe, panik duygusu, karın ağrısı, bulantı, kusma, ateşlenme gibi belirtiler olur. Bu belirtiler numara değildir, kaygıya bağlı gerçek belirtilerdir.



► Okul Fobisi: Neler Yapılabilir?

- Kendinizi çocuğunuzun yerine koyun ve duyduğu kaygı ve endişeyi anlamaya çalışın.
- Çocuğunuzu okula gitmeye direndiği için cezalandırmayın, küçük düşürücü sözlerle aşağılamayın. Çocuğun yaşadığı sıkıntı nedeniyle oluşan belirtileri şımarıklık, ilgi çekme arzusu ya da sizi kızdırmak için yapılan davranışlar olarak yanlış yorumlamaktan kaçının.
- Sabırlı, tutarlı ve kararlı bir tavır içinde olun. Sorunu görmezden gelmek çözümü zorlaştırır.



► Okul Fobisi: Neler Yapılabilir?

- Okula devam etme konusunda kararlı bir tavır içinde olun. Sabahları yakınmaya ve yavaş hareket etmeye devam etse bile giyinmesine, hazırlanıp servise binmesine yardımcı olun.
- Çocuğunuz okula gitmek istemediğini söylüyor ve okulda kalamıyorsa öğretmeninden ve rehberlik servisinden yardım alabilirsiniz. Bu da yeterli olmazsa bir uzmana danışarak sorunun hekim, aile ve okul işbirliği ile çözülmesi yoluna gidilmelidir.



► Okula uyum süreci ile sosyal beceriler arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Çocuklar okul ortamına adaptasyon sağlarken, sosyal beceriler onların bu süreci daha kolay ve etkili bir şekilde geçirmelerine yardımcı olur.

Sosyal beceriler, çocukların arkadaşlarıyla sağlıklı ilişkiler kurmasını, grup çalışmasına uyum sağlamasını ve öğretmenleriyle etkili iletişim kurmasını sağlar. Bu beceriler, okul ortamında güven duygusunu artırarak çocuğun akademik ve sosyal gelişimini destekler.



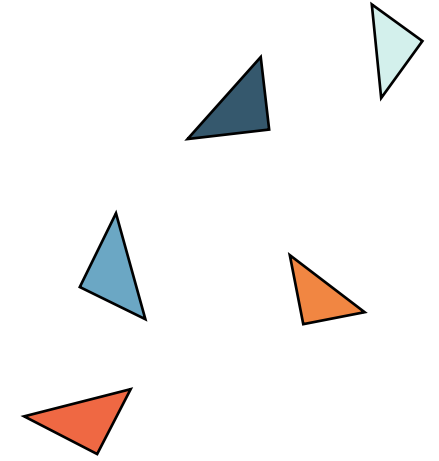
- Öte yandan, başarılı bir uyum süreci, çocuğun sosyal becerilerinin gelişimine katkıda bulunur; okulda karşılaştığı çeşitli sosyal durumlar ve etkileşimler, sosyal becerilerini pekiştirmesi ve yeni beceriler kazanması için bir fırsat sunar.

Bu iki süreç arasındaki karşılıklı etkileşim, çocuğun hem okul başarısını hem de sosyal uyumunu güçlendirir.



UYUM SÜRECİNDE AİLELERİN

YAPMASI/YAPMAMASI GEREKENLER



► Uyum Sürecinde Aileden Beklentiler

- Öncelikle çocuğun zihninde okulla ilgili olumlu bir görüntü oluşması gerekir. Okuldan söz ederken “Okulun çocuklar için düzenlenmiş özel bir yer olduğu, orada çocukların hoşuna gidecek etkinliklerin yapıldığı, oyunlar oynandığı, okulun yeni arkadaşlar edineceği hoş bir yer olduğu” vurgulanmalıdır.
- Aileler çocuklarına okulunu ve öğretmenini tanıtmalı, çocuklarının öğretmenine güven duymasını sağlayıp ihtiyaç duyduğu her an öğretmeninden yardım isteyebileceğini anlatmalıdır.



► Uyum Sürecinde Aileden

- **Beklentiler**
Okula gitme ve zorunluluk ya da ceza gibi algılamalarına sebep olacak konuşmalardan kaçınmalıdırlar. “Çok yaramazlık yapıyorsun seneye okula göndereyim seni de gününü gör.” Aileler çocuğa “Okullar açılrsa da senden kurtulsam” dememelidir. Hatta bu düşüncelerinizi başkalarıyla paylaşırken bile çocuğunuz sizi duymamalıdır.
- Aile çocuklarını okulda ne kadar zaman geçireceğı, gidiş geliş saatleri konularında bilgilendirmelidir.



► Uyum Sürecinde Aileden

Beklentiler

- Aileler, öğretmen, okul ortamı, sınıf ortamı vb. konularda çocuğun yanında olumsuz söylemlerde bulunmamalıdır.
- Çocuğun herhangi bir uyum problemi yaşaması durumunda sınıfındaki diğer çocuklarla karşılaştırmamalı, çocuğun benliğine zarar verecek ifadelerden (Örneğin; “Ağlarsan sana kötü çocuk derler, seni okula almazlar.”, “Seni bebeklerin gittiği sınıfa alırlar.”) uzak durulmalıdır. Unutmayın, kıyaslamak reddetmektir.



► Uyum Sürecinde Aileden

- **Beklentiler**
Bu yaşlarda çocukların en az 9-10 saat uykuya ihtiyacı vardır. Uykusunu alamayan çocukların önce okula uyum sürecinde, daha sonrasında okul ve ders başarısında da zorlanacağı unutulmamalıdır.
- Okul için yaptığınız hazırlıklara çocuğunuzu da katın.
- Çocuğunuzun sınıf arkadaşları ile tanışması için fırsatlar yaratın. Parkta ve evinizde bir araya gelmelerini sağlayabilirsiniz. Bunun için sizin de diğer velilerle tanışmanız yararlı olacaktır.

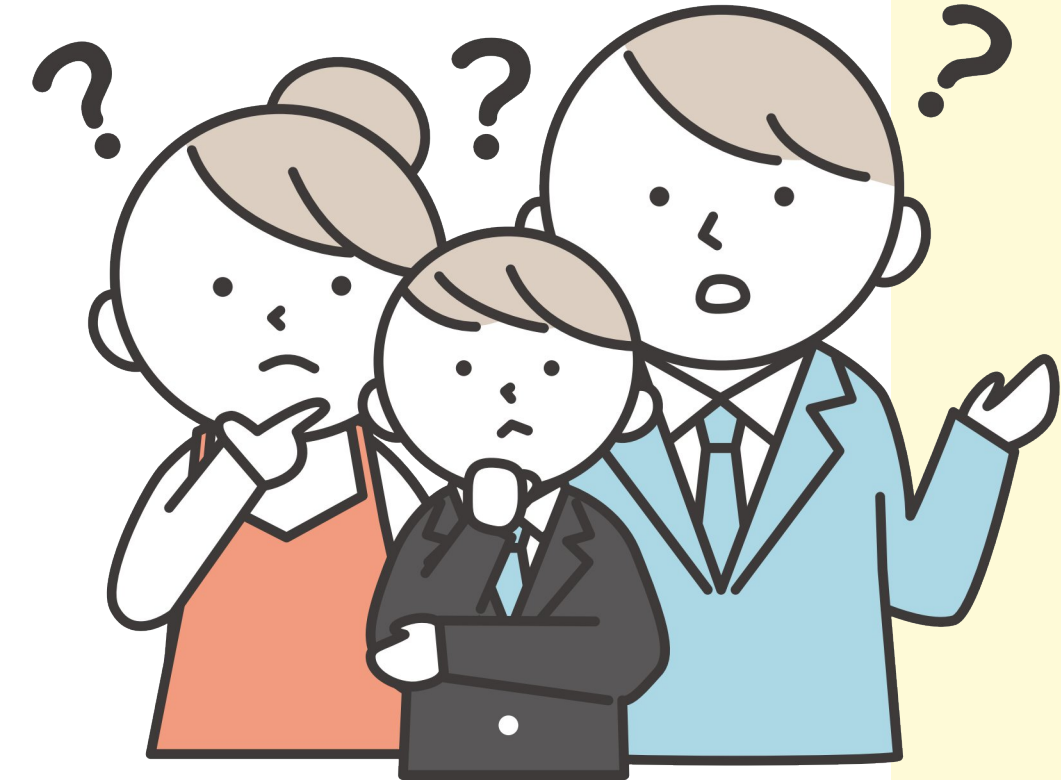


► Uyum Sürecinde Aileden

Beklentiler

Özellikle beklentilerin çocuğa erken dönemden itibaren kazandırılmalı. Kendi sorumluluklarını üzerine alması onun büyüme ve gelişme ile ilgili algısını olumlu etkileyecektir.

- Ebeveynin kaygılarının çocuklar tarafından kolay hissedildiğini ve taklit edildiğini unutmamalıyız. Anne-babanın okula ve oradaki yaşama güvensizliği de çocuğu olumsuz etkileyecektir.



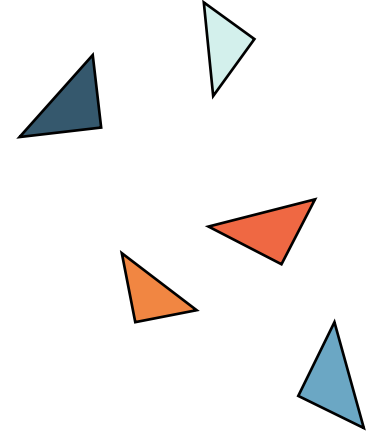
► Uyum Sürecinde Aileden Beklentiler

- Çocukların zamanında okula getirilip zamanında alınması önemlidir. Diğer çocuklardan farklı zamanlarda okula getirilip, farklı zamanlarda alınan çocuklarda kaygı düzeyi artabilir.
- Okul yaşantısı ile ilgili her şeyi planlayın. Okuldan kim alacak, hangi servis alacak, kim karşılayacak? Çocuğunuza onu alacağınız zaman ve yer hakkında bilgi verin, gösterin. Belirttiğiniz saatte ve yerde olmaya özen gösterin.



► Uyum Sürecinde Aileden Beklentiler

- Okula ilgili güzel anılarınızı ona anlatın. Yaşadıklarınızı sizi okula ilk kimin götürdüğünü, günlerin nasıl geçtiğini, öğretmeninizi, arkadaşlarınızı, okuma yazmayı öğrenme serüveninizi paylaşın.
- Aileler eğitim öğretim sürecinde olduğu gibi uyum sürecinde de öğretmen okul yönetimi ile iş birliği içerisinde olmalıdır.



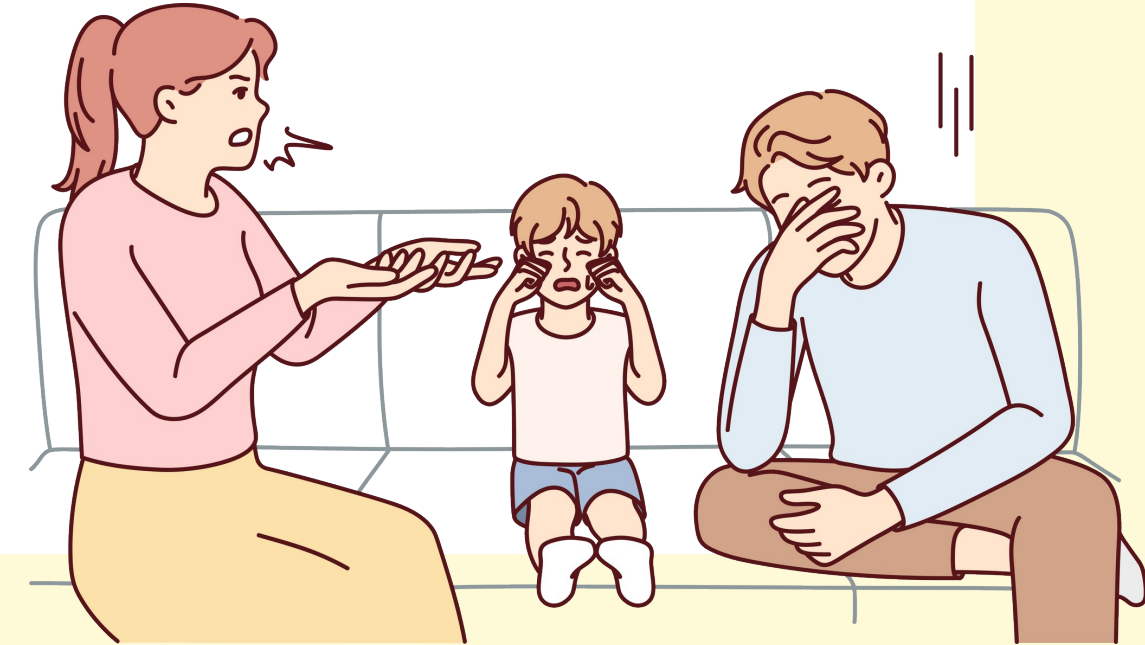
► Uyum Sürecinde Yapılmaması Gerekenler

- Çocuğun ayrılmakta zorlandığı bir yetişkin tarafından okula getirilmesi,
- Okulda vedalaşma sürecinin çok uzun veya çok kısa tutulması,
- Ailenin belirlenen program dışında çocukla birlikte sınıfa girmesi,
- Çocuğun öğretmen ve okul ile korkutulması,
- Velinin çocuğa “Okulda sıkıldın mı? Okulda korktun mu?” gibi olumsuz ifadeler kullanarak sorular sorması,



► Uyum Sürecinde Yapılmaması Gerekenler

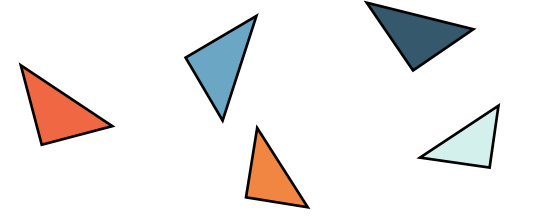
- Çocuğun okula alışması ile ilgili kaygılarının aile tarafından çok fazla dile getirilmesi,
- Çocuğun okulda geçireceği saatler için aile bireylerinin çocuğun yanında planlamalar yapması (“Sen okula gittiğinde biz de kardeşini parka götüreceğiz.” vb.),
- Aile bireylerinin çocuğun okula gitmesi ile ilgili tutarsız davranışlar sergilemesi.

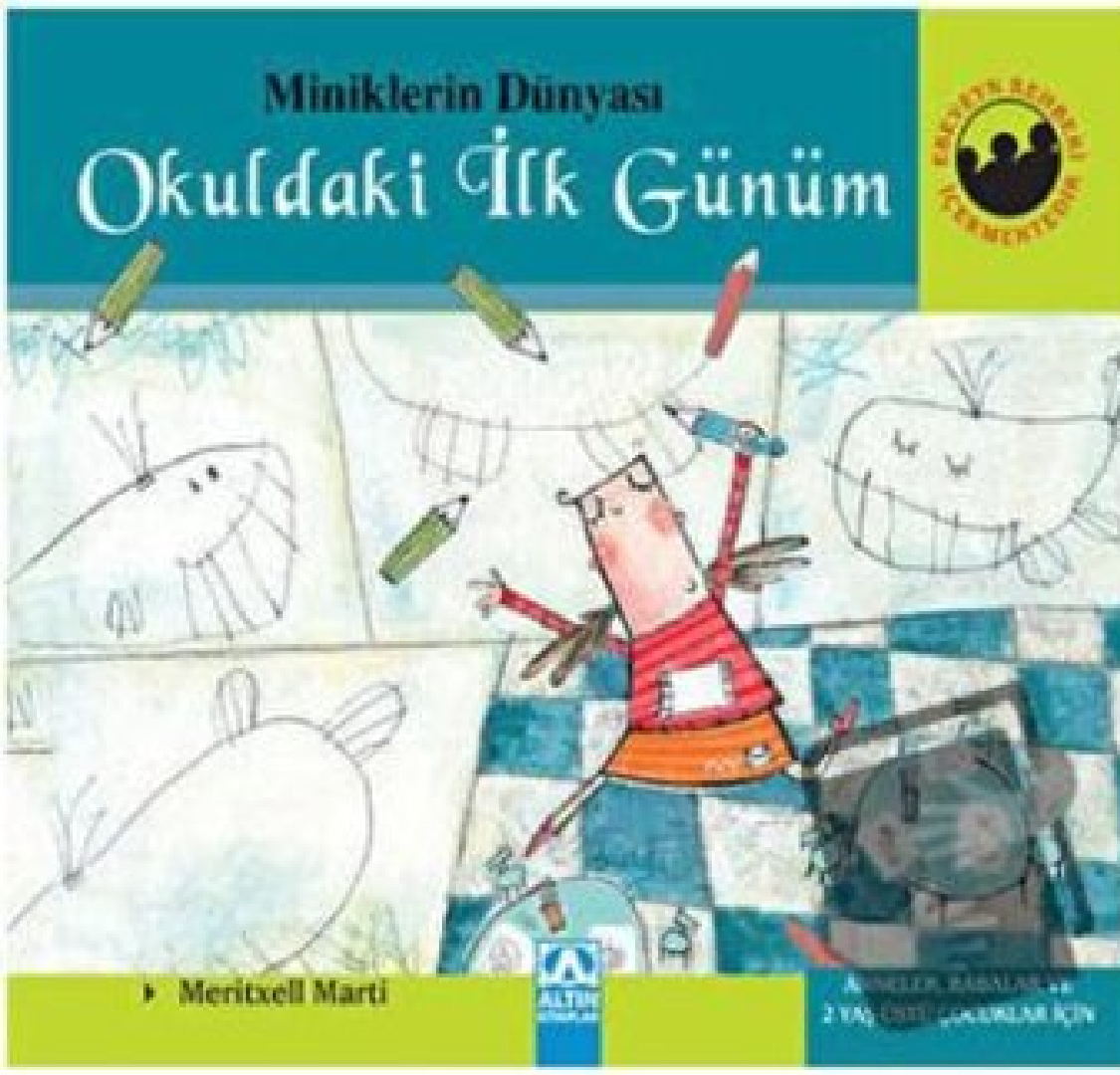


Çocukların okul hayatına uyum sağlamalarının ve sosyal becerilerinin gelişmesinin, aileler ve eğitimciler arasındaki iş birliği ile mümkün olduğunu unutmamalıyız.

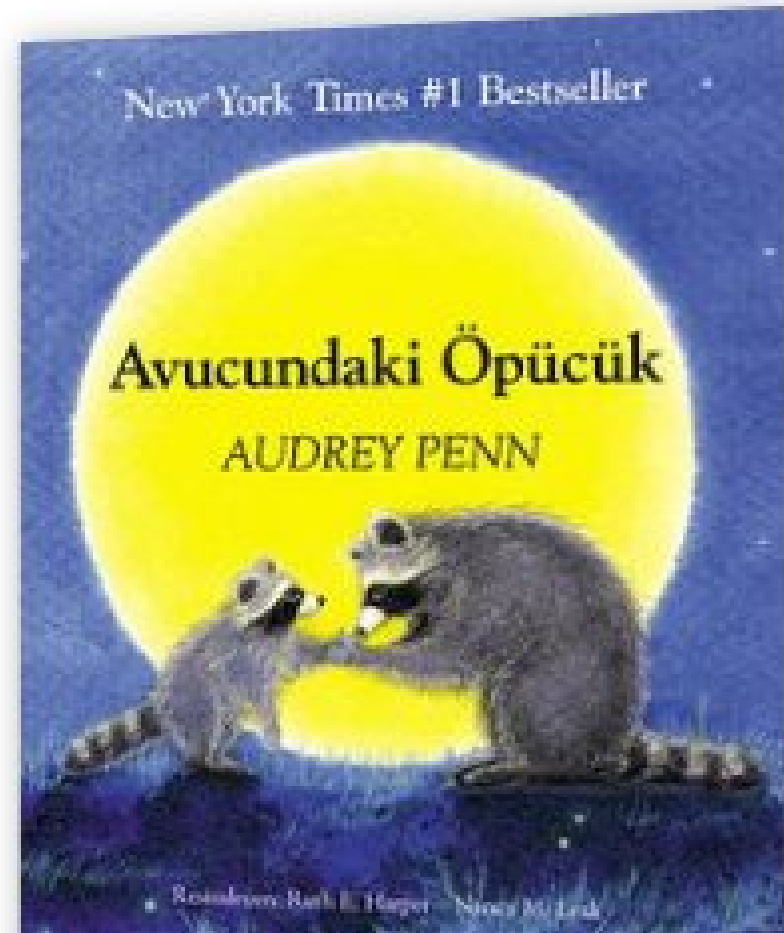
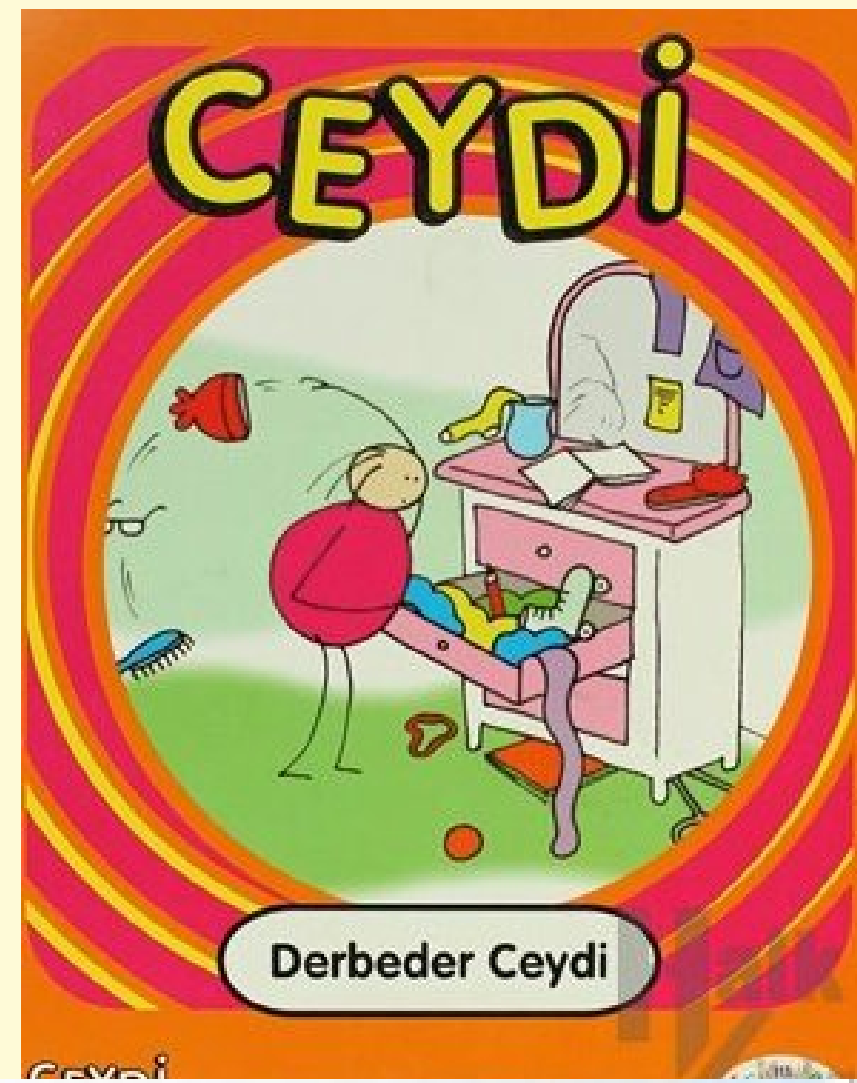
Bu süreçte, evde ve okulda tutarlı bir yaklaşım benimsemek, çocukların kendilerini güvende hissetmelerine ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacaktır.

Ebeveyn olarak sizlerin desteği, çocukların okul ortamında başarılı olmalarını ve sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlayacak en önemli faktördür. Hep birlikte, çocuklarımızın güvenli, sevgi dolu ve destekleyici bir ortamda büyümelerini sağlayabiliriz.





KİTAP ÖNERİLERİ OKULA UYUM





TEŞEKKÜRLER