

MAZIDAĞI MİMAR SİNAN İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

VELİLER İÇİN OKULA UYUM REHBERİ

Sevgili Veliler, Çocuğunuzun okul hayatına ilk adımını attığı şu günlerde, endişelerinizi hafifletmek ve kafanızdaki soruları bir ölçüde de olsa giderebilmek amacıyla sizler için bir bülten hazırladık. Okula başlama çocuğunuzun yaşamındaki en önemli dönüm noktalarından birisidir. Okula uyumun kolay ve sancısız gerçekleşmesi çocuğunuzun hem okul yaşamı hem de sonrası için son derece önem taşımaktadır.

Okula uyum sürecinde çocuğunuz kaygı duyması normaldir çünkü aile ortamının dışında farklı belirsiz ve bilmedikleri bir ortamda bulunmaları endişelenmelerine neden olabilir. Çocukların bilmediği bir ortama girmeleri kafasında soru işareti oluşturur.

Kafalarındaki soru işaretlerinin bazıları;

- Annem geri gelecek mi (terk edilme korkusu),
- Öğretmenim beni sevecek mi?,
- Arkadaşlarım olacak mı?
- Tuvalete nasıl gideceğim?
- Yemeğimi ne zaman yiyeceğim
- Okulda kaybolur muyum?

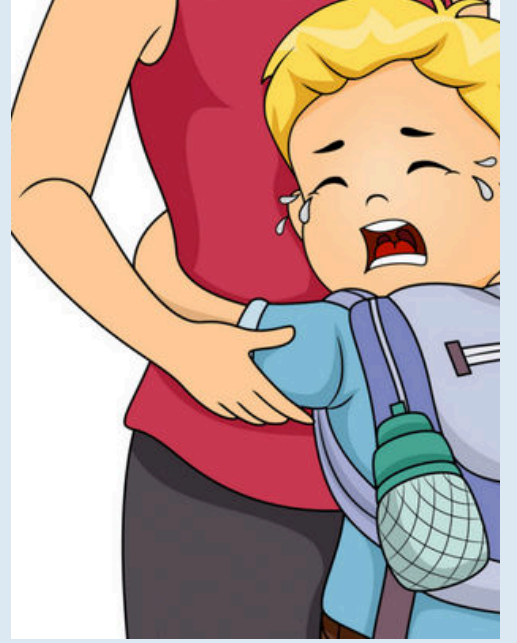


Bu gibi sorular çocukta kaygı yaratır. Bu durum son derece doğaldır ancak bu kaygı doğru yönetilemediğinde **çocukta okula uyum sorunu** ortaya çıkabilir

Sizlerin davranış ve tutumları da çocuğunuzun **okula uyum süreci üzerinde** ve **kaygı yönetiminde** belirleyici olacaktır.

Okula Uyum Sorunu Belirtileri

- Çocuklar okula isteksizliklerini tipik bir şekilde çeşitli bedensel şikâyetlerle ifade eder ve evde kalmak için ailelerini ikna etmeye çalışırlar.
- Sabahları daha sık görülen karın ve baş ağrıları, mide bulantıları gibi şikâyetler görülür!
- Okul vakti yaklaştıkça kaygı düzeyi artabilir! Okula vardıklarında anne-baba gibi yakınlarından ayrılmak istemezler ve ağlama davranışı görülebilir!
- Akademik başarısında düşüklük görülebilir! Bazı durumlarda davranış bozulmaları görülebilir (saldırganlık, çevreye zarar verme vb.



Okula uyum sorununun nedenleri her çocuğa göre değişkenlik gösterir ancak bu sorunun ortaya çıkmadan önlenmesi için velinin davranış ve tutumu çok önemlidir.



Bu dönemde ailelerin sıklıkla yaptığı ve çocuğun okula alışma sürecini olumsuz şekilde etkileyebilen bazı örnek durumlar aşağıda verilmiştir. Sizlerin bu davranışlardan kaçınmanız çocuğunuzun okula uyum sürecinde önem taşımaktadır

Uyum Sürecinde Yapılan Hatalar

- Okulda vedalaşma sürecinin çok uzun veya çok kısa tutulması, haber vermeden ayrılmak.
- Velinin çocuk ile birlikte sınıfa girmesi
- Çocuğun ayrılmakta zorlandığı bir yetişkin tarafından okula getirilmesi
- Çocuğu okula bırakan aile üyesinin çocuktan bir türlü ayrılmak istememesi
- Çocuğun öğretmen ve okul ile korkutulması
- Velinin çocuğa okulda "Sıkıldın mı? Korktun mu?" gibi olumsuz ifadeler kullanarak sorular sorması
- Velinin okul ve öğretmenle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerini çocuğun yanında dile getirmesi
- Çocuğun okula alışması ile ilgili kaygıların aile tarafından çok fazla dile getirilmesi
- Aile bireylerinin çocuk okuldayken geçirecekleri zamanla ilgili planları çocuğun yanında yapması
- Aile bireylerinin çocuğun okula gitmesi ile ilgili tutarsız davranması (örneğin; çocuk okula gitmek istemediğinde bazen gitmesi için zorlaması bazen evde kalmasına izin vermesi).
- Korkutma, ceza verme, şiddet uygulama gibi davranışlar
- Aile bireylerinin çocuğun okula gitmesi ile ilgili tutarsız davranması (örneğin; çocuk okula gitmek istemediğinde bazen gitmesi için zorlaması bazen evde kalmasına izin vermesi)

Okula Uyum Sürecinde Aşağıdaki İfadeleri Kullanmaktan Kaçınınız



Uyum sürecinde çocuğunuzun ağlaması, korkması gibi sebeplerden dolayı onu suçlamak yerine kaygısını anlamalı, doğru tutum sergileyerek okula devamını sağlamalıyız.

Uyum Sürecinde Neler Yapabiliriz?

- Okula başlamadan önce okul ile ilgili konuşabilirsiniz.
- Çocuğunuza okulda kalacağı zaman ile ilgili bilgi verip. Okulda yapacakları şeyler ile ilgili bilgilendirebilirsiniz
- Okula ile ilgili ilgili film izleme, hikaye okuma vb. etkinlikler yapabilirsiniz
- Kendi eğlenceli okul anılarınızı anlatabilirsiniz.
- Okulda çok sayıda arkadaş edineceğini ve onu seven öğretmenleri olacağını söyleyebilirsiniz.
- Okul alışverişini birlikte yapabilirsiniz.
- Okuldan geldikten sonra neler yaptığını sorabilirsiniz. Çocuğun okulda öğretmenleri ve arkadaşları ile yaptığı güzel şeyleri anlatması da onu rahatlatacaktır.
- Çocuğunuz onu almaya geleceğiniz konusunda güven verin. Okula geliş gidiş saatleri hakkında bilgi verebilirsiniz.
- Kendi sorumluluklarınız hakkında bilgi verip, onun da okula gitme sorumluluğu olduğunu belirtebilirsiniz.
- Çocuğunuza asla "Eğer okula gidersen ve uslu bir çocuk olursan sana istediğin bir oyuncak alacağım" gibi tekliflerde bulunmayın. Sadece istenilen davranışı yaptıktan sonra onu ödüllendirebilirsiniz.
- Sabah okula gitmek üzere yapılan hazırlıkları eğlenceli ve okula gitmeyi cazip hale getirebilirsiniz. Kahvaltıda sohbet edip, ona okulda neler yapacağını sorabilirsiniz.
- Sürekli olarak ödev vb. şeyler ile çocuğunuzu sıkmayın! Resim, boyama vb. etkinliklerde yapın.



Çocuđum okula gitmek istemiyor, ne yapmalıyım?

Çocuğun okula gitmek istememesinin temelinde; veliden ayrılma endişesi, annenin çocuktan ayrılmakta zorlanması, okul tuvaletlerine kullanmaya yönelik kaygılar, arkadaş edinmeye yönelik yaşayabileceği zorluklar, okul veya öğretmen ile korkutulma gibi durumlar yer alabilmektedir.

- Çocuğunuz okula gitmek istemiyor ve okul korkusu yaşıyorsa öncelikle bunun nedenini anlamak gerekir. Bunun için onunla konuşup kendisini ifade etmesini sağlamak gerekir. Çocukla konuşurken korkularıyla kesinlikle alay edilmemeli, öfkeli ve sert tepkilerden kaçınılmalıdır.
- Çocuğun kendini ifade etmesi sağlandıktan sonra, ona okulda neler yapılacağı hakkında bilgi verilmeli. Sakin, nazikçe, ancak net ve kararlı bir tutumla okula gitmesi gerektiği anlatılmalıdır. Bu noktada velinin de kaygısını kontrol edebilmesi ve sakin kalabilmesi önemlidir.
- Okul sonunda onu alacağınıza dair güven verilmelidir.
- Çocuğun sakinleşmesi için evde kalması sorunu çözmez aksine güçleştirir. Ağlama, isteksizlik, karın ağrısı gibi şikayetler varsa ve bu şikayetler sağlık sorunu sebebiyle değilse çocuğun okula gitmesi konusunda kesinlikle tutarlı olunmalıdır. Evde kalmasına izin verilirse çocuğun bu şikayetleri artarak devam edecek ve çocuğun okula dönmesi daha da zorlaşacaktır.
- Okul korkusu olan çocuklar eğer okula devamları sağlanabilirse zamanla okula gelerek bu korkuyu yeneceklerdir. Bu yüzden evde kalmalarına izin verilmemeli, çocuğun okula devamı sağlanmalıdır.
- Okula geldiğinde isteksizlik ve şikayetler hala devam ediyorsa **Sınıf Öğretmeni** ve **Okul Rehber Öğretmeni** ile iletişime geçilmelidir.