

## OKULA UYUM SÜRECİ

Öğrenciler okula gelirken bazı sorunlar yaşayabilirler.

**Uyum problemi yaşayan öğrencilerde;**



Karın ağrısı ,mide bulantısı ,baş ağrısı gibi fizyolojik tepkiler

- Uzun süren ağlama
- Gerginlik ve huzursuzluk.
- Okula gitmek ya da okulda kalmak konusunda zorluk yaşama
- Saldırganlık
- Ebeveyne ya da bakım görevi üstlenmiş kişilere aşırı bağımlılık ve ayrılma korkusu.
- Uyku sorunları (uykuya dalamama, uykuda konuşma, uykuda gezme gibi)
- Aniden başlayan altına kaçırma ,tırnak yeme gibi davranı- problemleri

Çocuğun her açıdan en hızlı geliştiği dönem 0-6 yaş arası olan okul öncesi dönemi kapsar. Okul öncesi dönemi çocuğun sosyal, fiziksel, duygusal ve zihinsel becerileri kazandığı, bireyselleştiği, kişiliğin temel yapı taşlarının atıldığı bir dönemdir. Çocuk ilk sosyal ilişkilerine ailede başlar, sonrasında anaokulu aracılığıyla dış dünyaya açılarak akran ilişkilerini geliştirir. Bu nedenle çocuğun hayatında kalıcı etkileri olan okul öncesi eğitimin önemi büyüktür

Okula uyum sürecinde çocuğunuz ile ne



kadar zamanda vedalaştığınız ve bu anlamdaki tutumunuz çok önemlidir. Çocuğunuz sizin arkanızdan ağlayabilir, çocuğunuz ağladığı için onu bırakmakta zorluk yaşarsanız bunu çocuğunuz hisseder ve daha çok ağlamaya başlar. Bu nedenle, kısa zamanda vedalaşmalı, ders süresi bittiğinde mutlaka onu almak için aynı yerde olacağınızı belirtmeli; ve okuldan ayrılmalısınız.

## UŞAK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ  
EYLÜL 2018



## İLETİŞİM

**Adres:** Kurtuluş Mah, Doğanözkaraman  
Cad. No:11, 64400 Merkez/Uşak

**Telefon:** (0276) 223 39 96



\*Anne babanın sabırlı, sakin, kararlı, işbirliğine yatkın ve ortak tutuma sahip olması bu süreci kolaylaştıran etkenlerdendir.

\*\*Okulunu mutlaka birlikte ziyaret ediniz.Böylece çocuğa güven duygusu aşılanmış olursunuz

\*\*\*Evden okula giderken ev içerisinde kargaşaya sebep olabilecek diyaolog ve davranışlardan kaçınmalısınız .

\*\*\*\*Çocuk okuldan geldiğinde 'Okul da günün nasıl geçti' gibi sorulara çocuk cevap vermek istemez ise zorlamayın. Ona kaygı uyandırabilecek bu tarz sorular sormayınız.

### Ailelere Öneriler

\***Çocuğun yaşadığı heyecanla karışık kaygısının temel nedeni bilinmezliğe doğru attığı adımdır.** Okula başlamadan önce onu duygusal açıdan hazırlamak, yaşayacakları hakkında bilgi vermek kendisini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Okulda çok sayıda arkadaş edineceğini ve onu seven öğretmenleri olacağını söyleyebilir, kendi okul anılarınızı anlatıp okula giden çocuklarla ilgili hikayeler okuyabilirsiniz.

\*\* **Çocuğunuzun yaşayabileceği en önemli kaygı,** sürekli okulda kalacağı, eve dönmeyeceği ya da gününün tamamını okulda geçireceği ile ilgilidir. Sizlerin de çocuğunuzun öğretmene teslim ettikten sonra onu merak etmeniz doğaldır. Ancak, bu meraktan dolayı yanına gidip neler yapıyor diye bakmak istemeniz yaşadığınız endişenin çocuğunuza yansımaya neden olur ve ona kaygılanmakta haklı olduğu mesajını verir. Bu tür bir davranış aynı zamanda çocuğunuzun bağımsızlaşma sürecini de olumsuz etkiler.

\*\*\***Sabahları evden sakin, huzurlu ve mutlu ayrılmasına özen gösterin.** Her çocuğun uyum süresinin birbirinden farklı olduğunu göz önüne alırsak, elbette bu süreçte bazı öğrencilerimizin grubun geneline kıyasla biraz daha zorlanması normaldir.

\*\*\*\* **Okulun ilk günlerinde ve takip eden günlerde, anne-babaların sınıfta veya salonda bulunması, çocuğun okula alışmasını güçleştiren bir faktördür.** Anne-baba çocuğu öğretmene teslim ettikten sonra, okuldan ayrılabilirler. Ancak, okula uyumda sorun yaşayan öğrenciler için anne ve babalar, Rehberlik Servisi ile görüşerek uygun davranış modeli geliştirmelidirler.

\* \*\*\*\***Çocuğunuz sabah okula gelmeniz konusunda ısrar ediyorsa,** ona herkesin bir görevi olduğunu, onun görevinin ise, okula gitmek olduğunu belirtebilirsiniz. Kullanacağınız ifadelerin kısa, net ve kesin olması önem taşır. Ayrıca söz ve davranışlarınızın tutarlı ve kararlı olması da o denli önemlidir.

\* **Çocuğunuz okuldan eve geldiğinde** gününü nasıl geçirdiği ile ilgili sohbet etmeniz onun okul deneyimlerini sizinle paylaşarak rahatlamasını sağladığı gibi okula uyum sürecini de hızlandırır. Bir takvim üzerinde, okulda bulunacağı günleri ve tatil günlerini işaretlemek, okul günlerinde öğretmenleri ve arkadaşları ile yapacağı güzel şeyleri anlatmak da onu rahatlatacaktır.

\* **Öğretmenlere bakış açısı,** çocuğunuzun uzun yıllarını geçireceği okula bakış açısının temellerini oluşturur. Daha ilk günlerden "şunu yapmazsan öğretmene söylerim" ifadeleri öğretmenleri ile kuracağı güven ve sevgi ilişkisini olumsuz yönde etkiler.

\* **Normal bir uyum sürecinde dahi, psikolojik nedenlere bağlı olarak;** karın ağrısı, mide bulantısı, kusma, yüksek ateş v.b. rahatsızlıklar yaşanabileceği unutulmamalıdır. Böyle bir durumla karşılaştığınızda telaşa kapılmadan tutarlı ve kararlı bir şekilde sorunu çözmeye çalışmanız uygun bir yaklaşım olur.

• **Çocuğunuz, herhangi bir sağlık şikayeti ile okula gitmek istemiyorsa,** öncelikle onu yargılamadan ve eleştirmeden dinlemelisiniz. Eğer rahatsız olmadığından eminseniz, ona, okulda revir olduğu, hastalık durumunda okul doktorunun kendisiyle ilgileneceği, sizin hemen haberdar edilip okula gelebileceğinizi uygun bir dille açıklamalı ve okula gitmesi konusunda onu ikna etmelisiniz. Daha sonra bu olaydan sınıf öğretmeni ve psikolojik danışmanını haberdar etmelisiniz

\***Yatış ve kalkış saatlerinin rutine oturtulması** okula uyumun yanı sıra çocuğunuzun verimli öğrenmesine de olumlu etki sağlayacaktır.

• **Son olarak; çocuklar yeni şartlara büyüklerden daha kolay ve rahat uyum sağlarlar.** Çocuğunuzun yaşayabileceği güçlükleri aşabilmesi için size güvenmesi ve sizi yanında hissetmesi onun en önemli yardımcısı olacaktır.

