

## Okula Uyum Süreci

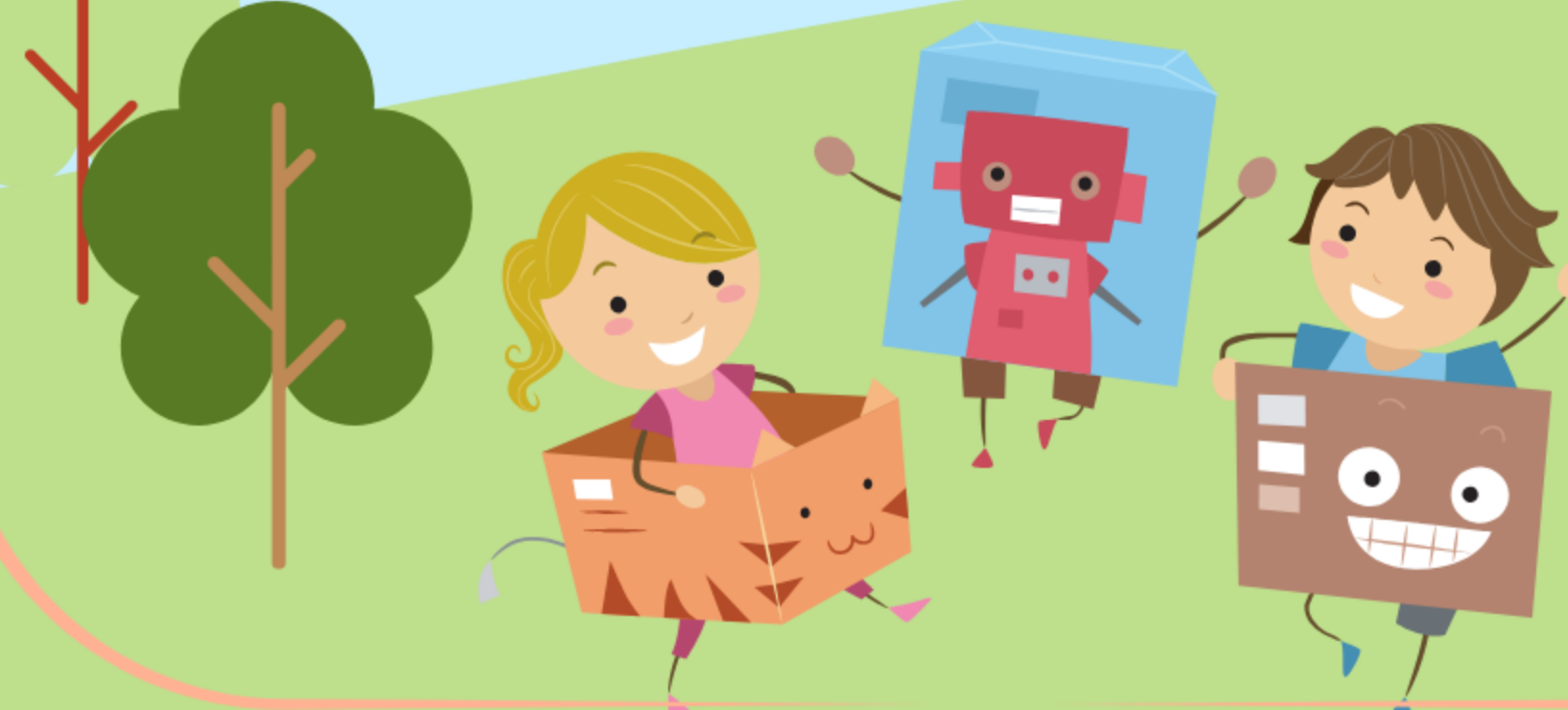
Öğrenciler okula gelirken bazı sorunlar yaşayabilirler. Uyum problemi yaşayan öğrencilerde karın ağrısı, mide bulantısı, baş ağrısı gibi fizyolojik tepkiler; uzun süren ağlama, gerginlik ve huzursuzluk, okula gitmek ya da okulda kalmak konusunda zorluk yaşama, saldırganlık, ebeveyn ya da bakım görevi üstlenmiş kişilere aşırı bağımlılık ve onlardan ayrılma korkusu, uyku problemleri, aniden başlayan altına kaçırmak, tırnak yeme gibi problemler görülebilir.

Anne babanın sabırlı, sakin, kararlı olması ve iş birliğine yatkın tutuma sahip olması bu süreci kolaylaştıran etkenlerdendir. Okula uyumu sağlamak için çocuğunuzla birlikte okulu ziyaret edebilirsiniz. Böylece çocuğa güven duygusu aşılanmış olursunuz.



## Ailelere Öneriler

- Çocuğun yaşadığı heyecanla karışık kaygısının nedenlerinden biri 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, okul anılarınızı anlatıp okula giden çocuklarla ilgili hikâyeler okuyabilirsiniz.
- Çocuğunuzun sabahları evden sakin, huzurlu ve mutlu ayrılmasına özen gösterebilirsiniz. Okula giderken ev içerisinde kargaşaya sebep olabilecek diyalog ve davranışlardan kaçınabilirsiniz. Her çocuğun uyum süresinin birbirinden farklı olduğunu göz önüne alırsak, elbette bu süreçte bazı öğrencilerin grubun geneline kıyasla biraz daha zorlanması olağandır.



UŞAK İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

## OKULA UYUM

" Şimdi okula başlama zamanı "



İLETİŞİM

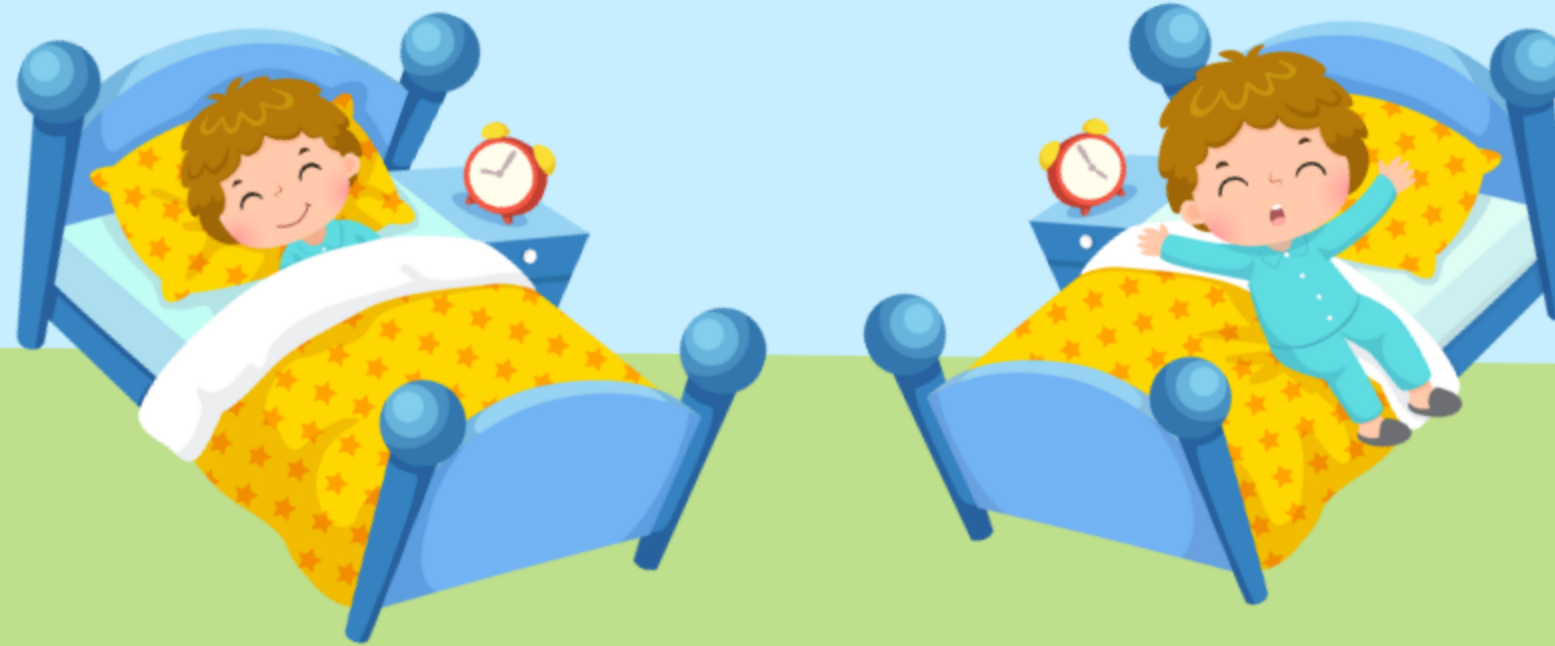
Adres: Cumhuriyet Mahallesi İbrahim  
Tahtakılıç Caddesi No: 45 Merkez/Uşak  
Telefon: (0276) 223 39 96



- Okulun ilk günlerinde ve takip eden diğer günlerde, ailelerin sınıfta veya salonda bulunması, çocuğun okula alışmasını güçleştiren faktörlerdendir. Çocuğunuzu öğretmenine teslim ettikten sonra çocuğunuzla uygun sürede vedalaşıp okuldan ayrılabilirsiniz. Ancak çocuğunuzun okula uyumda zorlanması üzerine Rehberlik Servisi ile görüşebilir, iş birliği yapabilirsiniz.
- Çocuğunuz okuldan eve geldiğinde gününü nasıl geçirdiği ile ilgili sohbet etmeniz onun okul deneyimlerini sizinle paylaşarak rahatlamasını sağladığı gibi okula uyum sürecini de hızlandırır.



- Çocuğunuz herhangi bir sağlık şikâyeti ile okula gitmek istemiyorsa, öncelikle onu yargılamadan ve eleştirmeden dinlemelisiniz. Eğer rahatsız olmadığından eminseniz, ona okulda revir olduğunu, hastalık durumunda okul idaresinin ve öğretmenin kendisiyle ilgileceğini, sizin hemen haberdar edilip okula gelebileceğinizi uygun bir dille açıklayabilir ve okula gitmesi konusunda onu teşvik edebilirsiniz. Daha sonra bu olaydan sınıf öğretmenini ve okul psikolojik danışmanını haberdar edebilirsiniz.
- Yatış ve kalkış saatlerinin rutine oturtulması okula uyumun yanı sıra çocuğunuzun verimli öğrenmesine de olumlu etki sağlayacaktır. Erken saatte uyuyup uyanması için çocuğunuzun uyku alışkanlığı edinmesine destek olabilirsiniz.



- Ailelerin öğretmenlere bakış açısı, çocuğunuzun uzun yıllarını geçireceği okula bakış açısının temellerini oluşturur. Daha ilk günlerden "Şunu yapmazsan öğretmene söylerim!" ifadeleri çocuğunuzun öğretmeniyle kuracağı güven ve sevgi ilişkisini olumsuz yönde etkiler. Öğretmenlere ve okula ilişkin olumlu bakış açısı kazandıracak ifadelerle çocuğunuzun destekleyebilirsiniz.

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

