

OKULA UYUM



İLKOKUL REHBERLİK BİRİMİ

1. SINIF

VELİ BÜLTENİ

Kıymetli Velimiz

Bizler yepyeni bir eğitim öğretim yılına başlarken, miniklerimiz artık büyüdüler ve ilkokul hayatlarına adım atıyorlar. Yeni deneyimler, yeni arkadaşlıklar, yeni bağlar kuracakları bu dönemde onlara eşlik edecek olmanın heyecanı içindeyiz. Siz değerli velilerime ve sevgili öğrencilerime keyifli, sağlıklı ve huzurlu bir eğitim yılı diliyorum. Bol bol öğrendikleri, eğlendikleri bir yıl olsun..



PSİKOLOJİK DANIŞMAN

ELİF BÜYÜKKALÇ

İÇİNDEKİLER

- 1 OKULA HAZIRLIK
- 2 RUTİNLER
- 3 OKUL-AİLE İŞBİRLİĞİ
- 4 OKULA UYUM PROBLEMİ
- 5 FİZİKSEL BELİRTİLER
- 6 PSİKOLOJİK BELİRTİLER
- 7 OKUL FOBİSİ
- 8 OKUL FOBİSİNİN NEDENLERİ
- 9 ANNE-BABALARA ÖNERİLER
- 10 ANNE-BABALARA ÖNERİLER
- 11 AYIN KİTABI
- 12 AYIN FİLMİ

OKULA HAZIRLIK



İlkokula başlamak çocukların hayatında oldukça önemli bir adımdır. Okul öncesi eğitimin ardından çocukların ilk eğitim aldığı yer olan ilkokul, çocuğun kendisini güvende hissettiği ev ortamından çıktığı, bir toplumun üyesi olduğunu fark ettiği ve buna uyum sağladığı yerdir (Yoleri&Tanış, 2014; Türker&Tunç, 2021).

Bununla birlikte yeni arkadaşlar edinme, ev dışında bir otorite figürü olarak öğretmeniyle ilişki kurmak gibi birçok yeni deneyimi beraberinde getirmektedir.

Rutinler

Okula hazırlık sürecinde çocuğunuzun yeni rutinlerine alışması için zaman vermek oldukça önemlidir.

- Öncelikle çocuğunuzun okulla ilgili sorduğu tüm sorulara mümkün olduğunca cevap vermeye çalışın. Hatta bunu bir canlandırma oyununa çevirmeniz onun için daha keyifli olabilir.
- Okula başladığında neler olacak, uyku düzeni, okuldaki ders saatleri, yemek yeme zamanı, arkadaşlarıyla geçireceği vakit, onu okuldan kimin alacağı gibi tüm rutinlerin üstünden geçebilirsiniz.
- Sonrasında nasıl hissedeceği üzerine konuşup okulda hoşuna giden durumların olabileceği gibi bazen hoşuna gitmeyen durumların da yaşanabileceği belirtilebilir. Burada önemli olan duygularını bizimle paylaşabileceği bir alan açmaktır.



Okul-Aile İşbirliği

Çocuğunuzun okula hazırlık sürecinde okul-aile işbirliğinin sağlanması büyük role sahiptir.

Çocuğunuzun sınıf öğretmeni başta olmak üzere öğretmenleriyle kuracağı bağ okula uyum sürecini kolaylaştıracaktır.

Bu noktada okulun oryantasyon programına katılmak, çocuğunuzun okulu belirli saat aralıklarında ziyaret etmesi, sınıfını, atölyeleri, okulun bahçesini görmesi ve öğretmeni ile vakit geçirmesi okula hazırlık sürecinde önemlidir.



OKULA UYUM PROBLEMİ

Çocuğunuzun birinci sınıfa uyum sağlayabilmesi, onun gelişimine, ileriki okul yaşamına ve akademik başarısına önemli bir etkide bulunmaktadır (Erdoğan&Şimşek, 2014).

Okula uyum sağlayan çocuklar:

- Dikkatlidirler,
- Etkinliklerde katılımcı ve aktiftirler,
- Bağımsız çalışabilirler ve akademik başarıları yüksektir.
- Akranları ve öğretmenleriyle yakın ve güvene dayalı ilişkiler kurar (Gülay, 2011).



İlkokula geçiş süreci her çocuk için aynı etkiyi yaratmaz. Bazı çocuklar kolay bir şekilde, ilk haftada okula uyum sağlarken, bazı çocuklar uzun süre boyunca uyum problemleri yaşamaktadırlar (Özaslan&Baba-Öztürk, 2022).

Okula Uyum Probleminin Belirtileri

Fiziksel Belirtiler



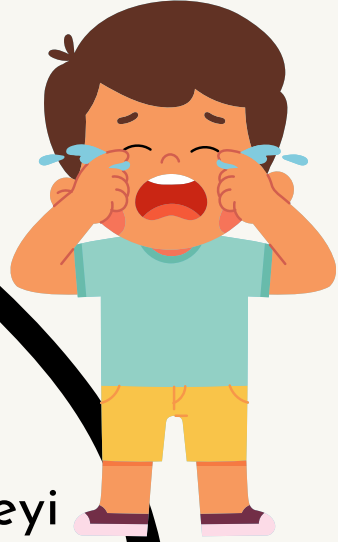
Karın ağrısı,
Baş dönmesi,
Titreme,
Kalp atışlarının hızlanması,
Terleme,
Baş ağrısı,
Sık tuvalet ihtiyacı,
Baygınlık,
Mide bulantısı,
Kusma



Okula Uyum Probleminin Belirtileri

Psikolojik Belirtiler

Okula gitmede isteksizlik,
Tedirginlik ve korku
Okul için hazırlanmayı, arabaya binmeyi
ya da okula varıldığında inmeyi reddetme,
Okuldan yakınma,
Ödev yapmada isteksizlik
Sınıf ortamına alışamama
Tuvalete gitmek istememe
Ağlama atakları,
Öfke nöbetleri,
Saldırganlık



OKUL FOBİSİ



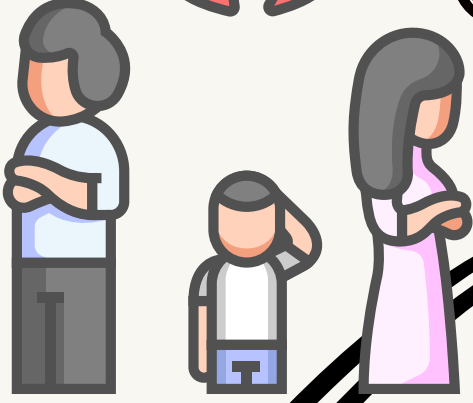
Okul fobisi, kuvvetli bir endişe sebebiyle çocuğun okula gitmek istememesi ya da bu konuda isteksiz görünmesidir.

Okul fobisi ilkokuldan liseye kadar her yaşta görülebilir. İlkokula başlama yaşı olan 5-6 yaşta, ilköğretimden ortaokula geçiş süreci olan 10-11 yaşta görülme sıklığı artar. Ayrıca tatil dönüşü, okul değişikliği ya da taşınma gibi stresli değişimler de okul fobisinin daha çok görüldüğü süreçlerdir.

Okul fobisi olan çocuklar genellikle başarı kaygısı olan, uslu, uyumlu, aşırı onay bekleyen, içe kapanık, utangaç, sosyal ilişki kurmakta zorlanan ve ailesine bağımlı bir kişiliğe sahiptir.

(Erkut&Çağlar, 2018)

Okul Fobisinin Nedenleri



Aile dinamikleri,
Ebeveynlerin çocuğa karşı çok
düşkün ve koruyucu olması,
Aile üyelerinin kaybı, hastalık,
boşanma,
Kardeş doğumu nedeniyle annenin
ilgisinin bölünmesi,
Ebeveyn çatışması
Duyarsız, sürekli emir veren bir
öğretmen
Ağır ev ödevleri,
Akran zorbalığı,



Anne-Babalara Öneriler

Okula gitmek istememesinin nedenini anlamak için çocuğunuzun kendisini açmasını, sakin ve şefkatli bir dil ile teşvik edebilirsiniz.

Çocuğunuza okula gitmenin amacını açıklayabilir ve okula gitmemesi sonucu ne tür durumlar olabileceğinden bahsedebilirsiniz.

Çocuğunuz zamanında alınmayacağından veya kendisi okuldayken size bir şey olacağından endişe ediyor olabilir. Çocuğunuz okulda olduğu süre içerisinde sizin neler yapacağınızı, onu ne zaman, kimin alacağını detaylı bir şekilde anlatabilirsiniz.

Ayrılmakta zorlandığı ebeveyn yerine çocuğunuzu diğer ebeveynin okula bırakması sağlanabilir.

(Erkut&Çağlar, 2018; Dinçer, 2020)



Anne-Babalara Öneriler

Çocuğunuzun kaygı ve korkusunun sizin ondan uzak kalmaktan duyduğunuz kaygı ve korkuya bağlı olarak gelişip gelişmediğini fark etmek önemlidir. Anne-babalar bazen farkında olmadan kendi kaygı ve korkularını çocuklarına yansıtabilir. Eğer kendinizde böyle bir durum tespit ederseniz çocuğunuzun kapasitesine güvenmeyi ve böylece aslında onun kendi kapasitesine güvenmesine yardımcı olmayı deneyebilirsiniz.



Çocuğunuza nasıl yardımcı olabileceğiniz konusunda yakın çevrenizle (aileniz, arkadaşlarınız, komşularınız, iş arkadaşlarınız vb.) fikir alışverişinde bulunmaya ihtiyaç duyuyorsanız bunu çocuğunuzun bulunduğu bir ortamda yapmamanız önemlidir.

Sabah okula, işe gitmeden önce çocuğunuzla birlikte geçirdiğiniz zamanı nasıl değerlendirdiğinizi gözden geçirebilirsiniz. Evde güvenli, keyifli ve sakin bir ortam olması çocuğunuzun okula giderken daha rahat olmasını sağlayacaktır.

AYIN KİTABI



AVUCUNDAKİ ÖPÜCÜK

Minik Rakun annesinden ayrılıp okula gitmek istemiyor. Konfor alanının dışına çıkmaktan çekinen Minik Rakun'a annesi bir aile sırrı veriyor. Annenin "avucundaki öpücük" ismini verdiği sır, Minik Rakun'la birlikte okula gidiyor. Böylece, girdiği bir ortam ne kadar korkutucu olursa olsun annesi yanında olmasa da onun sevgisini her zaman hisseden Minik Rakun, daha öz güvenli ve mutlu bir şekilde annesinden ayrılabilir.

AYIN FİLMİ



PULOİ: ASLA YALNIZ UÇMAYACAKSIN

Puloi, çok küçük olduğu için henüz uçmayı öğrenememiş yavru bir kuştur. Ailesi güneye göç edince Puloi, kutuplarda tek başına kalır. Burada kendisine yeni arkadaşlar edinen Puloi, bir yandan kutup soğuğu ve düşmanlarına karşı hayatta kalmaya çalışırken bir yandan da sevdiği kuşu, kötü kartal Gölge'ye karşı korur.

- Erkut, Z., & Çağlar, S. (2018). Okul yaşamındaki bir problem: okul fobisi. Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi, 14, 128-142.
- Gülay, H. (2011). 5-6 yaş grubu çocuklarda okula uyum ve akran ilişkileri. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 10(36), 1-10.
- Işıkoğlu Erdoğan, N., & Şimşek, Z. C. (2014). Birinci sınıfa başlayan çocukların, velilerin ve öğretmenlerin okula uyumlarının incelenmesi.
- Özaslan, Ö. & Baba-Öztürk, A. G. D. M. (2022). Çocukları İlkokula Başlayan Ebeveynlerin Okula Hazırbulunuşluk ve Okula Uyum Süreci Hakkındaki Görüşleri.
- Türker, M. & Tunç, E. (2021) "İlkokul Birinci Sınıf Öğrencilerinin Okula Uyum ve Sosyal Yeterlik Düzeylerini Etkileyen Yordayıcıların İncelenmesi". Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 16, 104-122
- Yoleri, S., & Tanış, H. M. (2014). İlkokul birinci sınıf öğrencilerinin okula uyum düzeylerini etkileyen değişkenlerin incelenmesi. Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(2), 130-141.
- <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/okul-fobisi-sizi-korkutmasin>