

# OKULA UYUM



İLKOKUL REHBERLİK BİRİMİ

3. SINIF

VELİ BÜLTENİ

# Kıymetli Velimiz

Sizlerinde günlük hayatınızda deneyimlediğiniz gibi tatil sonrasında çalışmaya başlamanın bir adaptasyon süreci vardır. Çocuklarımızı düşündüğümüzde bu süreç onlar için biraz daha zorlayıcı hale gelebilmektedir. Sizler için okulun ilk haftasında yaşanabilecek sorunlar ve çözüm yollarını derlediğim "Okula Uyum" bültenini hazırladım.

Bol bol bilgileneceğiz, hem kendimizi hem de çocuklarımızı geliştirmeye açık olacağımız bir eğitim öğretim yılı diliyorum.

Uzman Psikolojik Danışman

Nur Buse YILDIRIM



# İÇİNDEKİLER

- 1 GİRİŞ
- 2 KAYGILI ÇOCUKLAR
- 3 ÇÖZÜM ÖNERİLERİ
- 4 KAYGILI EBEVEYNLER
- 5-11 OKUL FOBİSİ
- 12 ÇALIŞAN ANNELER
- 13 YENİ BİR OKUL
- 16 DOĞRU SORULARI SORMAK
- 17 AYIN KİTABI
- 18 AYIN FİLMİ
- 19 KAYNAKÇA

# OKULA DÖNÜŞ



Sevgili ebeveynlerimiz biliyorsunuz ki yeni eğitim-öğretim yılına başlarken çocuklarımızın süreçten en büyük verimi alması hepimiz için çok önemli. Bu süreçte çocuklarımızın olası kaygı ve korku durumlarını en iyi şekilde yönetmek de bizlerin elinde.

Çocuklarımız için hiçbir zaman tamamen belirli bir düzenin dışına çıkmayı önermesek de eğer çıkıldıysa, yeniden çok katı olmamak koşulu ile kural ve düzenlere minik adımlarla geçiş sağlanmaya başlanılmalıdır.

Öncelikle çocukların yaşayabileceği olası kaygılara kulak verelim mi birlikte?



Ailem söyledikleri  
saatte okulun  
önünde olmazlarsa  
ne olacak?



Ya ailem okul  
çıkışında beni  
yalnız  
bırakırsa ?



**KAYGILANAN  
ÇOCUKLAR NE  
DÜŞÜNÜR?**



Ailem ben yokken  
evde ne yapıyor?



Ben okuldayken  
aileme kötü bir şey  
olur mu?



## *Bu Tür Kaygıların Önüne Geçmek İçin*

Okul çıkış saatinde mutlaka okulda olun.

Her çocuğun gelişim seyri ve hızı birbirinden farklıdır.

Çocuğunuzu başkasıyla değil kendiyle kıyaslayın.

Çocuğu okula götürecek kişi çocuğun kolayca ayrılabilceğı kişi olmalıdır.

Yanında olmadığınızda da çocuğunuzun mutlu ve güvende olacağına ilişkin onu bilgilendirin.

Vedalaşmayı çok uzun tutmayın.

Özelikle tüm çocukların okula belirli zaman aralıkları ile geldiğini ve dersler bitince mutlaka evlerine gittiğini çocuğunuza aktarın.

Çocuk ev içinde istemediğiniz bir davranışta bulunduğunda onu "öğretmenine şikâyet etmekle" tehdit etmeyin.

Çocuğunuzu dinleyin! Çocuğunuzun okulla ilgili anlatmak istediğı her şeyi dinlemek için zaman yaratın.

ÇOCUĞU OKULDA İKEN  
ANNELER-BABALAR  
NELER DÜŞÜNÜR?

- *Çocuğumla öğretmen yakından ilgilenecek mi?*
- *Çocuğum okulda güvende mi?*
- *Kendisine arkadaş bulabilecek mi?*
- *Çocuğum beslenmesini yapabilecek mi?*
- *Okulda çocuğum acaba ne yapıyor?*
- *Okulda bir problem yaşarsa nasıl çözecek?*



# OKUL FOBİSİ Nedir?

- Çocuğun okula gitme konusunda yoğun bir isteksizlik yaşamaması, okula gitmeyi tamamen reddetmesidir. Okul fobisi, kuvvetli bir endişe nedeniyle çocuğun okula gitmeyi reddetmesi, okulda yalnız kalamama ya da okula gitmede isteksiz görünmesidir. Genellikle 5-8 yaşları arasındaki çocuklarda görüldüğü gibi 11-14 yaşlarında da görülebilmektedir. Her yüz çocuktan yaklaşık 4-5 tanesi bu tepkisini okul korkusuyla ortaya koyar.
- Okul korkusu, okula gidişin ilk günlerinde ortaya çıkabildiği gibi herhangi bir zamanda da ortaya çıkabilir.

Eğer bu korku azalmıyorsa, dirençli ve artarak devam ediyorsa, bir de üstüne kusma, karın ağrısı, uyku bozuklukları, çekinme gibi durumlar görülüyorsa okul fobisinden bahsedebiliriz



• Sakin kalmaya çalışın; kaygı, özellikle ebeveyn ve çocuklar arasında bulaşıcıdır.

Çocuk, canı sıkıldığı her durumda, ne kadar endişelendiğinizi anlamak için size bakacaktır ve endişeli olduğunuzu görürse bu kendi korkularının ne kadar yerinde olduğunu doğrulayacaktır.

Bu nedenle ne kadar tedirgin, gergin olursanız olun, dışarıdan bakıldığında sakın ve rahatlamış görünmelisiniz.

• Tüm öğretmenler okula hazırlık ve çocukların okula uyumu konusunda bilgi ve beceri olarak donanıma sahiptir. Öğretmenler öğrencilerin ve ebeveynlerinin kaygılarının farkındadır.

• Çocuğunuzun öğretmeni ile tam bir işbirliği içinde hareket etmeye özen gösterin.

Okula uyum sürecinde aşağıdaki ifadeleri kullanmaktan kaçınınız:

- Eğer ağlarsan giderim.
- Sen artık büyüdün bebekler ağlar.
- Ağlayacak ne var, bak kimse senin gibi ağlamıyor.
- Galiba sen okula alışamayacaksın.
- Böyle davranırsan bu okulda seni kimse sevmez.
- Ağlamadan sınıfına gidersen istediğin bir şeyi sana alacağım.
- Bak öğretmen kızacak şimdi.



# Okula Uyum Sorunu Yaşayan Çocuklar

#1

Sabah yataktan kalkmakta zorlanırlar.



#2

Okulda sürekli eve ne zaman gideceğini sorarlar



#3

Ağır bir şekilde ve güçlü çıkartarak hazırlanırlar



#4

Okul saati yaklaştıkça bu çocuklarda karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı gibi şikayetler ortaya çıkabilir.



#5

Anne ve babasından ayrılmamak için ellerinden geleni yaparlar.



# OKUL KORKUSU-FOBİSİ GÖRÜLEN ÇOCUKLARIN ORTAK ÖZELLİKLERİ

- ☺ Ebeveynleri aşırı koruyucu ailelerden oluşmaktadır.
- ☺ Attıkları her adımda anne-babanın onayını beklerler.
- ☺ Uslu, uyumlu ve anneye aşırı bağımlılıkları vardır. Anneden ayrılma korkusu yaşarlar.
- ☺ İsteklerinin anında karşılanmasını isterler, karşılanmadığında huzursuzluk yaratıp ağlayabilen yapıdadırlar.



# OKUL KORKUSU NE ZAMAN ORTAYA ÇIKAR?

Yukarıdaki kişilik özelliklerini taşıyan çocuklarda ailede, çevrede meydana gelen bir yaşam olayıyla okul korkusu kendisini gösterir. Örneğin;



Yeni bir kardeşin doğumu ve kıskançlık olayı, genetik yatkınlık (ebeveynin çocuktan ayrılamaması)



Çocuğun ebeveynlerden birini veya başka bir yakını kaybetmesi, aileden birinin hastaneye yatması,

Anne-babanın uzun süren geçimsizlikleri, mükemmelliyetçi ebeveyn tutumları



Okulda öğretmen ya da arkadaşlarınca küçük düşürülme korkusu,



# UNUTMAYIN Kİ



*Okul fobisinin  
temelinde aileden  
özellikle de anneden  
"ayrılık kaygısı"  
vardır.*

Okul korkusu yaşamak bilmediğimiz bir araçla, bilmediğimiz bir şehre, daha önce tanmadığımız insanlarla birlikte gitmeye benzer. Doğal olarak yaşı ne olursa olsun bu bilimmezlik çocuklarda "Adımı koyamıyorum, neden bilmiyorum ama..." dedikleri bir kaygıya neden olur

Zorlamak ya da görmezden gelmek sorunun çıkmaza girmesine neden olur

En önemli kural:

Bu sorunu küçümsememek, geçiştirmemek, şmarıklık olarak algılamamaktır

# ÇALISAN ANNELER



Okul çağında çocuğu olan annenin çalışması, çocuk açısından sakıncalı sayılmamaktadır. Bu dönemde en uygun çözüm; çocuğun okulda olduğu süre içinde annenin çalışması, okul dönüşü çocuğun annesini evde bulabilmesidir. Annenin bulunamadığı zamanlarda çocuğun evde yalnız kalmamasına özen gösterilmelidir. Çocuğun, annesi dönünceye kadar bir yakınıyla veya kardeşleri ile kalması veya annesinin dönüşünü bir arkadaşının evinde beklemesi uygun olabilir.

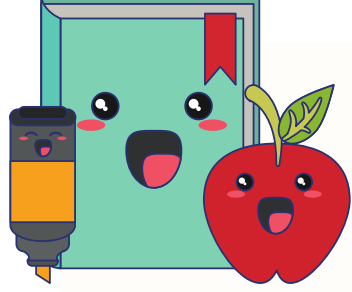
Evde ve okulda problemi olmayan, sorumluluk duygusu gelişmiş olan başarılı çocuk, annesi işten dönünceye kadar dersini bitirmeye çalışır, annesi gelince de onunla oyun oynamak veya sohbet etmek için fırsat kollar.

Evde veya okulda sorunlar yaşayan çocuk, ders çalışma veya ödev yapma işini annenin dönüşüne bırakır. Bazı hallerde ders ve ödev yoluyla annesinin dikkatini çekmeye çalışır.

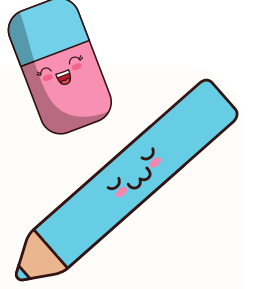
Annenin çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı olması, davranışlarını ve zamanını çocuğun ihtiyaçlarına göre ayarlaması önemlidir. Çocuğun anneden beklediği ilgidir, yakınlıktır, anne de bunları çocuğundan esirgememelidir

Okul, anneden babadan ayrı olarak yeniliklerle, değişikliklerle, tersliklerle baş etmeyi yani bir tür stresle baş etmeyi ifade eder. Çocuğun okul ortamına uyum sağlayabilmesi, sınıf düzenine uyması, çalışma alışkanlığını kazanması için annesinin desteğine ve teşvikine ihtiyacı vardır. Okul çocuğu, kendisindeki değişimlerin, yeni öğrendiği bilgilerin ve başarılarının izlenmesini ister, başarısızlığa uğradığında ise kendisine yardım edilmesini bekler.

# YENİ OKULA UYUM

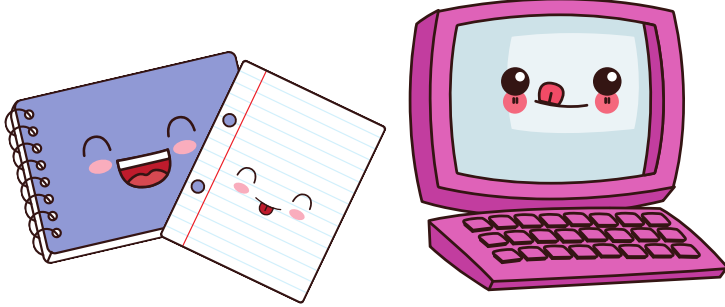


Özellikle ilkokulda yapılan okul ya da öğretmen değişimleri çocuklar üzerinde psikolojik olarak olumsuz etkiler bırakabilmektedir.



Okulda onu zorlayan problemler hakkında konuşup bunları bir deftere yazabilirsiniz.

Eğer eski okulunu ziyaret edip edemeyeceğini soruyorsa buna izin verebileceğinizi fakat önceliğin yeni okulu olduğunu da belirtmelisiniz. Eğer yeni okul hakkında kaygılarınız varsa bunu asla yansıtmamalısınız.



Küçük çocuklar, pek çok duyguyla hemencecik yüzleşirler. Bu duygulardan en yaygın olanlar, mutsuzluk ve bilinmezlik korkusudur. Arkadaşlarıyla olan sevgi bağını bozmak zorunda kalan çocuklar için, bir zamanlar kendilerine güven veren ortamı geride bırakmak çok zordur.

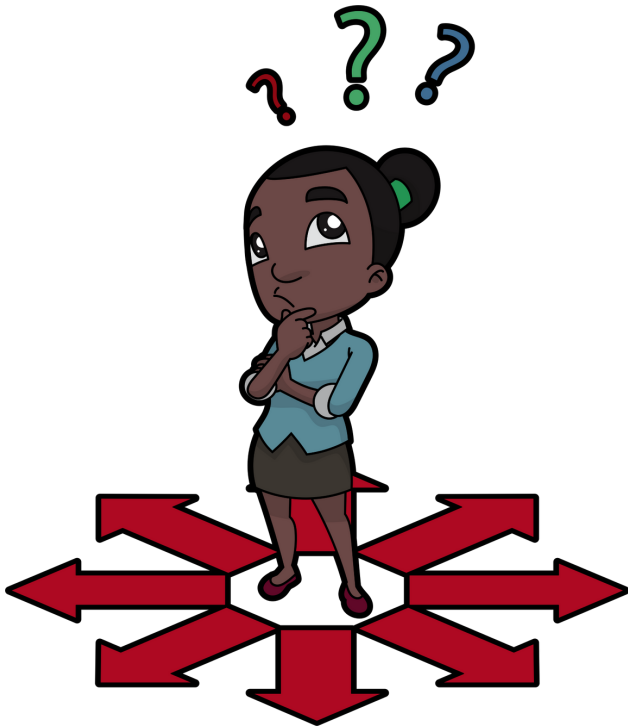
Bu sebeple, bu değişimler çocukları büyük ölçüde etkiler. Bununla birlikte, çocukların değişimlere nasıl tepki vereceğini öngörmek zordur. Her yetişkinde olabileceği gibi, durum beklenenden iyi ya da kötü sonuçlanabilir.

# OKUL DEĞİŞTİRMEK Mİ?



İnsanlar, hayatlarında olumlu ya da olumsuz her türlü değişme alışmakta zorlanırlar ve alışma dönemine ihtiyaç duyarlar. Okul değişikliği de çocukların hayatlarındaki yeni bir durumdur ve buna alışmak için zamana ihtiyaçları vardır.

Okul değişikliği planlanmış veya planlanmamış olabilir. Önemli olan okul değişikliği sonrasında öğrencinin yeni başlayacağı okulda, öğretmenle ve PDR birimi ile işbirliği kurulması ve yıl içinde okul-öğrenci-aile iletişim sağlıklı bir şekilde yürütülmesidir.



Çocuklar okul değişikliklerinde kendini olduğu gibi anlatmayabilir ve yeni arkadaşları onu yanlış tanıyabilir. Normalde dışadönük, sosyal, arkadaş canlısı olan bir öğrenci yeni okuluna alışmaya çalışırken çekingen, sessiz, içedönük bir izlenim verebilir. Okul değişikliğinden hemen sonra öğrencinin "Okula gitmek istemiyorum!" diye eve gelmesi, eski okulunu ve arkadaşlarını özlediğini söylemesi sabahları kalkmakta zorlanması, ilk zamanlarda eskiye oranla sınavlarından düşük notlar alması olasıdır.

# Okul Değiştirmenin Etkileri Nasıl En Aza İndirilir?

Çocuklar, bizim düşündüğümüzden çok daha fazlasını anlıyorlar. Her jenerasyonun, bir öncekinden daha zeki olduğu bilinen bir gerçektir. Onları denemek ve korumak amacıyla yalan söylemek, iyi bir seçenek değildir. Sonuçta, çocuklar er ya da geç gerçeğe yüzleşmek zorunda kalacaktır.

Bir diğer önemli nokta ise, değişimin getireceği bütün olumlu yönleri çocuğunuza anlatmaktır. Burada da yalan söylememeye özen gösterin. Emin olmadığınız hiçbir şeyin sözünü çocuğa vermeyin.

Bunun sonucunda ise, değişikliklere uyum sağlamak daha zor hale gelecektir ve ayrıca anne babalarının onlara yalan söylediğini anlayacaklardır.

Çocuklarınızla, başlarına gelecek konusunda açık ve dürüst bir şekilde konuşmalısınız. Neden taşınmak zorunda kaldığınızı ve bu kararı vermenize sebep olan faktörleri açıklamalısınız. Anne babaların üslubu, çocukların anlayabileceği açıklıkta olmalıdır.

Ebeveyn sağlam ve güçlü bir duruş sergilerse, çocuklar değişime daha kolay uyum sağlayabilir. Bu yüzden, çocuklara her zaman kendilerini güvende hissettirmek çok önemlidir.

Ebeveyn, çocukların istikrarı için çok önemli bir destektir. Bu nedenle, bu güven hissini akademik konularda da çocuğa verebilmek önemlidir. "Arkadaşlarıyla olan sevgi bağını bozmak zorunda kalan çocuklar için, bir zamanlar kendilerine güven veren ortamı geride bırakmak çok zordur."

Çocuğu müfredat dışı aktivitelere yönlendirmek çok önemlidir. Böylece bir yandan hobileriyle uğraşan çocuk, bir yandan da daha kolay arkadaş edinebilir. Bu aktiviteler hem okul içerisinde hem de okul dışarisinde yapılabilir.

şüphesiz, okul değiştirmek her çocuğu az ya da çok bir şekilde etkiler. En önemli şey, istikrarlı, dürüst ve anlayışlı olmaktır.

Benzer şekilde, ebeveyn sabırlı olmalıdır. Süreç, beklediğinizden yavaş ilerlediğinde anlayış önemlidir. Zamanla, çocuğunuz yeni düzenine alışacak, yeni arkadaşlar edinecek ve yeni eve yerleşecektir.

# DOĞRU SORULARI SORMAK

**“Bugün okulda ne yaptın?” gibi sorular. genellikle çocuğunuzu tamamen kayıtsız bırakır.**

**Ancak onun ev dışındaki hayatını gerçekten bilmek istiyorsanız, aşağıdaki sıra dışı sorular yardımıyla onu konuşturmayı deneyebilirsiniz.**



**Güne en baştan başlasaydın ne yapmazdın?**

**Bugünden neyi unutmak istersin?**

**Yanınızda fotoğraf makineniz olsaydı bugün okulda hangi resmi ekerdin?**

**Tenefüs sırasında en ilginç oyunu kim önerdi?**

**Sınıfınızdaki en iyi sanati kim ve son zamanlarda ne gibi ilginç şeyler çizdi?**

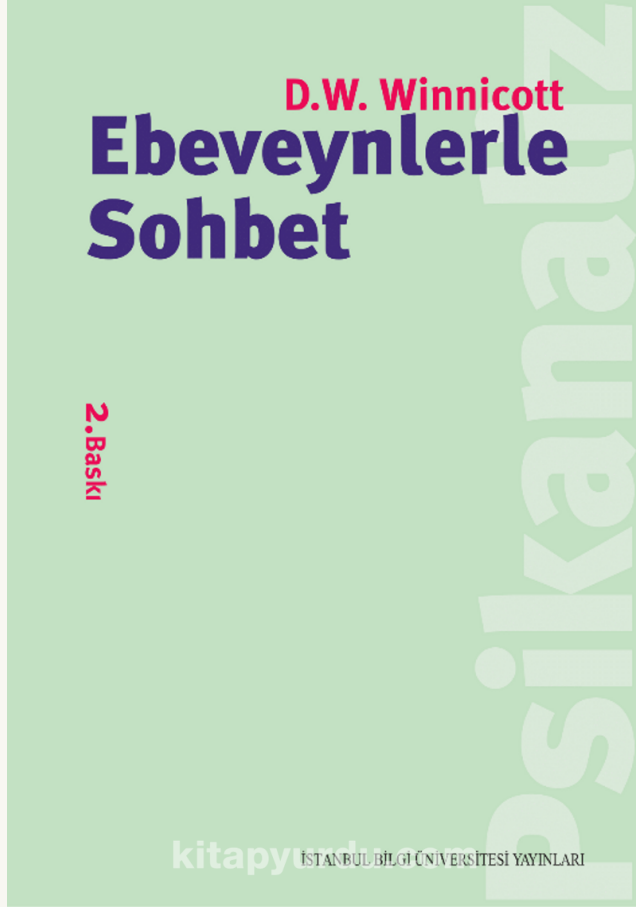
**Bugün öğle yemeğinde yalnız oturan var mı? Yarın tekrar olursa ne yapabilirsin?**

**Bugün sınıfta seni kim güldürdü? Nasıl?**

**Sıra arkadaşın řu anda hangi kitabı okuyor?**

**Sınıf arkadaşlarından kiminle arkadaş olmak isterdin?**

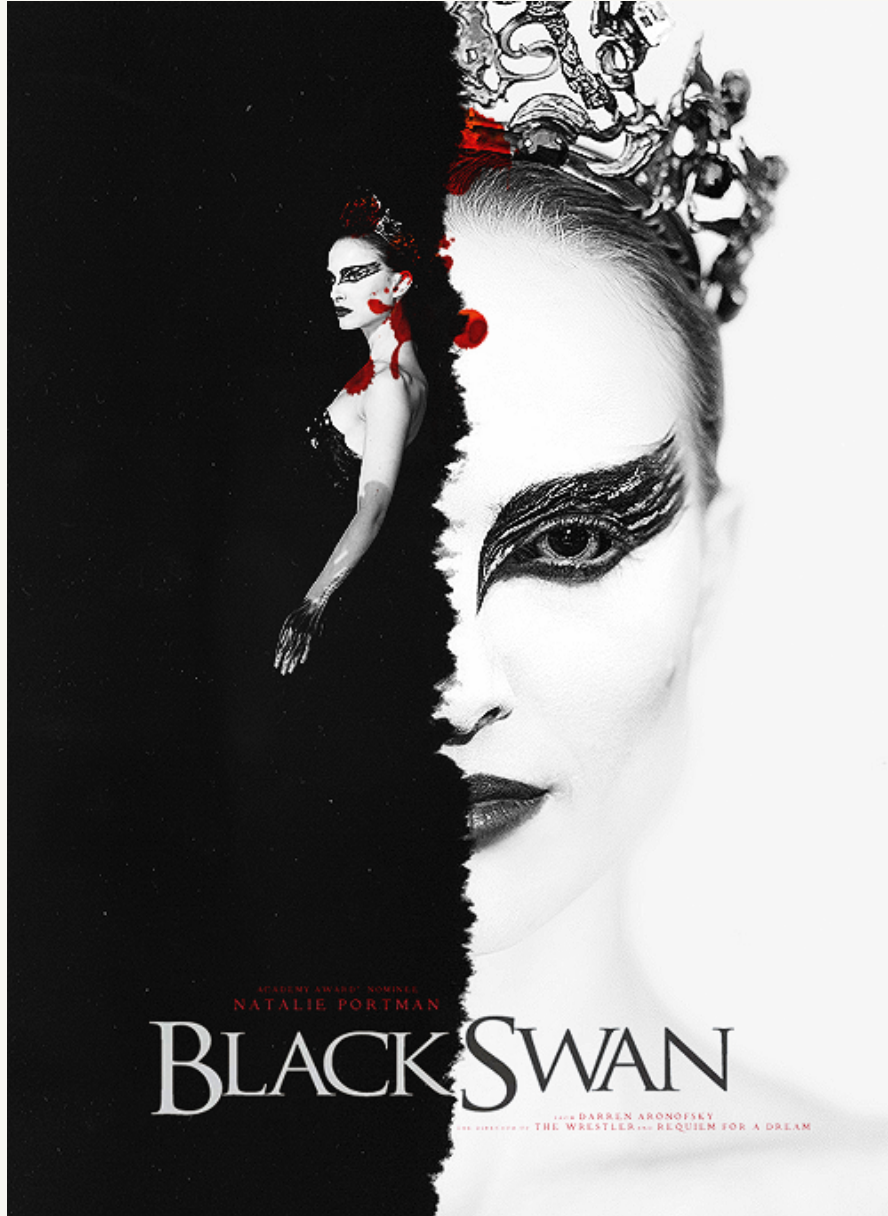
# AYIN KİTABI



## D. W. WINNICOTT EBEVEYNLERLER SOHBET

Ebeveynler, henüz doğmadan zihinlerinde yaşatmaya başladıkları çocuklarını geleceğe hazırlarken, en iyisini isteyip en doğru olanı yapmaya çalışsalar da çoğu zaman bunu nasıl başaracaklarından emin olamazlar. Birçok soru vardır akıllarında: Kendi anne babalarından gördüklerini çocuklarına aynen uygulamak mı? Tamamen farklı uygulamaları denemek mi? Alan uzmanlarının önerileri ve kitaplardaki bilgiler dışında hareket etmemek mi? En doğrunun cevaplarını araştıran ve iyi ebeveynlik konusunda kafası karışanlara Britanyalı D.W. Winnicott'un sesini duyurmak ve aslında çocuk yetiştirirken biraz da içgüdülerinize güvenin diyebilmek için Ebeveynlerle Sohbet adlı kitabı öneriyoruz.

# AYIN FİLMİ



SIYAH KUĞU  
2010  
DARREN ARONOFSKY

ÖZBEY, S. (2010). OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA UYUM VE DAVRANIŞ PROBLEMLERİYLE BAŞA ÇIKMADA AİLENİN ROLÜ. SOSYAL POLİTİKA ÇALIŞMALARI DERGİSİ, 21(21), 9-18.

YÜKSEL, M. Y., BİLGE, K. U. R. T., GÜLSU, N., AKDAĞ, C., AYDIN, F., & ERDOĞAN, F. (2016). OKULA UYUM SAĞLAMAKTA GÜÇLÜK ÇEKEN ÇOCUKLARIN ÇİZDİKLERİ OKUL RESİMLERİ ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA. MERSİN ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ DERGİSİ, 12(2).

ERKUT, Z., & ÇAĞLAR S (2018). OKUL YAŞAMINDAKİ BİR PROBLEM: OKUL FOBİSİ. ULUSLARARASI HAKEMLİ HEMŞİRELİK ARAŞTIRMALARI DERGİSİ. 14, 128