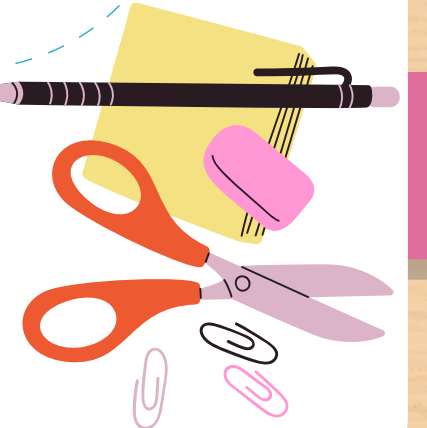


KULULA

DÖNÜŞ

5. SINIF OLMAK



# İCİNDEKİLER

2

PSİKOLOJİK DANIŞMANDAN

- Yeni bir yıla merhaba...

3

OKULA UYUM

- Hazır çocuk, hazır aile,  
hazır okul

10

BİZİ NELER BEKLIYOR

- Ortaokullu olmak ne demek?

13

NE YAPMALI?

- Okula uyum sürecinde  
ebeveynin rolü

# DANIŞMANDAN;

Değerli Velilerimiz,

Hepiniz Bilim Yaşam ailesine hoş geldiniz. Bizler uzun bir aradan sonra öğrencilerimize kavuşmanın heyecanı içerisindeyiz. Biliyoruz ki sizler de yeni bir okulun, yeni bir kademenin tatlı telaşı içerisindeyiz.

Birçok değişikliği beraberinde getiren ortaokul çocuklarımızın yeni başlangıçlara adım attığı, kendini keşfetme ve gerçekleştirme yolculuklarının önemli bir adımı.

Bu sebeple ortaokula geçiş sürecinde okula uyumun önemini biliyor ve sizlere ilk bültenimizde "Okula Uyum" konusuyla seslenmek istiyoruz.

Mutlu, sağlıklı ve başarılarla dolu bir eğitim öğretim yılı geçirmek dileğiyle...  
Keyifli okumalar.

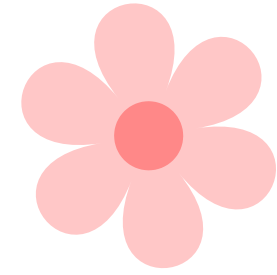
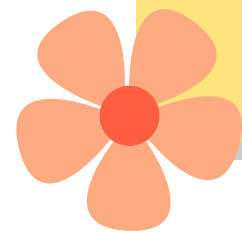
**Büşra Demirakın & İlayda Aldemir**

Okul Psikolojik Danışmanları



KUULA

UYUM



# OKULA DÖNÜŞ



Öğrenim yaşamları boyunca tüm çocuklar okul öncesi dönemden başlayarak yeni bir eğitim kademesine geçerken okula uyum gerçeği ile yüz yüze gelirler. Bu geçişlerde çocuklar geride bıraktıkları eğitim kademesinden farklı ortam ve durumlarla karşılaşır ve onlardan bu yeni ortam ve durumlara kısa sürede uyum sağlamaları beklenir. Bu geçiş süreçlerinde çocukların karşılaştığı durumlar; fiziksel ortamlarının değişmesi, eğitim ve öğretim programlarının farklılaşması, öğretmenlerin beklentilerinin değişmesi, akran gruplarının değişmesi ve ailelerin rollerinin ve katılım biçimlerinin farklılaşmasıdır.

Okula uyum sürecinin kolay atlatılması genellikle yeni ortamların gerektirdiği bilgi ve becerilerin çocuğun sahip olduğu sosyal-duygusal, davranışsal ve akademik becerilerle uyumuna bağlıdır.

Uzun bir yaz tatili arasından sonra yeniden okul ortamına dönen çocuklar bıraktıklarından daha farklı bir okul düzeni içerisine giriş yapacaklardır. İlkokulu bitirip ortaokula başlayan çocukların değişen tüm koşullara uyum sağlamaları önemlidir. Okula uyumun, çocuğun gelişim ve öğrenmesini destekleme, okula devamını ve okul başarısını artırma ve yetişkinlikte başarılı bir kariyere sahip olma şansını elde etme gibi katkıları olduğu görülmektedir.

# OKULA UYUM



# 1. OKULA HAZIR ÇOCUK



Aileden sonra okul, çocuğun ilk temel sosyalleşme kurumu niteliğindedir. Okula başlama, zihinsel, bedensel, duygusal ve sosyal açıdan bir 'hazır oluşu' gerektirir. Geçiş yaptığı eğitim kademesinde yabancılık çekmeyen, yeni ortama kolayca uyum sağlayan, akranlarıyla iyi ilişkiler geliştiren ve kendisine verilen sorumlulukları yerine getiren çocuk, hazır çocuk olarak ifade edilmektedir. Bu dönemde çocuğun kendini sosyal ve duygusal olarak güvende ve yeterli hissetmesi ve öz güveninin artırılması önemlidir. Bütün bunlar, çocuğun okula uyumunu kolaylaştırır. Okul yaşamına hazır olan öğrenciler, okulun kurallarına ve düzene bağlı kalır, kişilerarası ilişkiler sürdürür ve derse aktif olarak katılır. Gerekli hazırbulunuşluk noktasına erişmeden okul temposuna başlayan çocuklar kendilerine dair beklentileri yerine getirmeye zorlanmakta, öz yeterliliklerine olan inançları sarsılabilir ve okula yönelik olumsuz duygular geliştirebilir. Öğrenme motivasyonunu yitiren öğrenci yılı verimsiz geçirebilir.

## 2. OKULA HAZIR AİLE



Her yeni eğitim kademesinde çocuklar daha büyük ve daha karışık bir eğitim kurumuna adım atmaktadırlar. Çocuklar içerisinde bulacakları sistemin rutinlerini, kurallarını, onları nelerin beklediğini bilmek isterler. Bu sebeple okulun işleyişini, rutinlerini ve kurallarını bilmek hem sizin hem de çocuğunuzun uyumu kolaylaştıracaktır.

Diğer bir taraftan ailelerin de bu süreçte kaygılanması oldukça normaldir. Ancak okula hazır aile aynı zamanda kaygısını kontrol edebilen ailedir. Kaygının en net bulaşıcı duygu olduğunu unutmadan hareket etmek ve kendi kaygımızı minimuma indirecek adımlar atmak çok kıymetlidir.

Çocuklarımız için elbette ki en iyisini isteriz. Ancak kendi beklentilerimize çocuklarımızı uydurmaya çalışmak ve buna zorlamak onların okula uyum sürecine önemli oranda ket vuracaktır. Her çocuk kendi hızında ilerler. Var olan hızına saygı duymak ve alan açmak bu süreçte çok önemlidir.

# OKULA HAZIR AİLENİN ÖZELLİKLERİ;

Çocukların  
gelişim  
özellikleri  
hakkında bilgi  
sahibi olan

Çocukların toplumsal  
uyumu ve akademik  
başarısı için eğitim  
kurumlarının öneminin  
farkında olan,

Çocukların eğitim  
sürecinde eğitim  
kurumlarıyla iş birliği  
hâlinde ve bu  
kurumlara destek  
olan,

Çocukların  
gelişim  
özellikleri  
hakkında bilgi  
sahibi olan

Çocukların gelişim  
alanlarını  
desteklemeye  
yönelik zengin  
uyarıcı çevre sunan

Çocuğa öz güveninin  
artacağı ve özerklik  
duygusunun  
gelişeceği demokratik  
ortamlar  
sunan

### 3. OKULA HAZIR OKUL

Hazır okul, çocukların bir önceki eğitim ortamından yeni eğitim ortamına geçişini kolaylaştıran ve çocuğun gelişim özelliklerine göre ihtiyaçlarına cevap verebilen okuldur. Bununla birlikte toplumsal iş birliğini ve paydaşların aktif katılımını da esas alır.

Okul ortamının niteliği, çocukların uyumu ile doğru orantılıdır. Çocuklar kendilerini güvende hissedecekleri ortamlarda daha iyi öğrenme gerçekleştireceklerdir. Çocuklara güvenli bir okul ortamı sağlamada en önemli paydaş öğretmenlerdir. Öğretmen ve çocuk arasındaki ilişki çocukların, sosyal-duygusal, zihinsel ve fiziksel gelişimleri ve okulun da bu ilişkiyi olumlu yönde desteklemesi açısından önem taşımaktadır

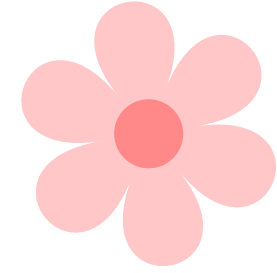
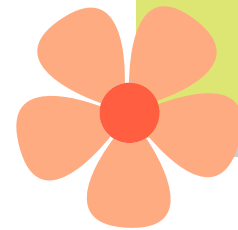




Bizi

NE

BEKLIYORUZ



# ORTAOKULLU OLMAK

İlkokul dönemi çocukların akademik hayata ilk adım atışının sembolüdür. Zor, engebeli ve meşakkatli bir yola çıkan çocuklarımıza onları kocaman sevgi dolu kalpleriyle bekleyen, can yolluklarına şahitlik etmek üzere öğretmenleri eşlik eder. Onlara temel akademik ve sosyal becerileri kazandırırken aynı zamanda tüm eğitim faaliyetlerinin merkezindeki figür olurlar. İlkokul öğretmenin eşlikçiliğine ve yegânelerine alışan öğrenci ortaokul dönemine gelince şaşkınlık yaşar.

İlkokulda biricik olan öğretmeni artık onarcasıyla değiştirir.. Her bir ders için farklı bir öğretmenle karşılaşan çocuk artan ders sayısına da uyum sağlamaya çalışır. İlkokulda alışık olduğu kısıtlı müfredat artık nicesine ve çok daha derinine dönüşmüştür.

Tüm bu değişimlerle baş etmeye çalışırken etrafına bakınan ve tanıdık yüzler görmeyi umut eden çocuk arkadaşlarının da değiştiğini fark eder. Ne öğretmeni aynı öğretmen ne de arkadaşları aynı arkadaşlardır.

Tüm bu değişiklikler yetmezmiş gibi bir de bedeninde ve ruhundaki değişikliklere ayak uydurmaya çalışır... Artık ergen oluyordur....



# Değişim

Yetişkinler için bile zorlayıcı bir kavram olan "değişim" yeni ortaokullu olmuş bir öğrencinin en temel meselesi haline gelmiştir...

Dört yıldır alıştığı her şeyin değiştiğini gören çocuk, yeni düzene uyum sağlamakta zorlanabilir.

Bu durum oldukça olağan ve beklendiktir.

## Uyum

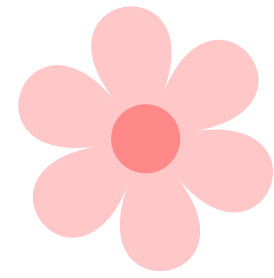
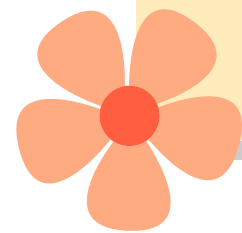
Öğretmen sayılarının artması, ders içeriklerinin ve ödevlerin yoğunlaşması, tanıdık olduğu arkadaşlarından farklı arkadaşlarla bir arada bulunması başlangıçta kaygı ve heyecan uyandırıcı olabilir. Hepimizde olduğu gibi bilinmezlik çocuklarımızda da stres unsuru olabilmektedir.

Her yeni eğitim yılı, çocukların bir yaş daha büyüdüğü, edindiği bilgi ve becerileri, sergilediği gelişimsel özellikleri, beklentileri ve ihtiyaçları değiştiği için yeni bir adaptasyon sürecini de beraberinde getirir. Okula uyum sürecinde öğrenciler; akademik etkinliklere katılmak istememe, arkadaşlarıyla, öğretmenleriyle iletişim kurmak istememe, okula gitmeyi reddetme, sürekli yakınma gibi davranışlar gösterebilir. İlgisi ve enerji kaybı yaşayabilirler. Bunun bir süreç olduğunu unutmamak gerekir.



ne

YAPMALLÉ



# NE YAPMALI?

Her çocuk için sosyal çevre edinmenin süresi değişebilir. Bazıları ilk günden pek çok arkadaş edinirken, arkadaşlık konusunda daha seçici olan bazı çocuklar için bu daha fazla zaman alabilmektedir. Bireysel farklılıkların hayatın her alanında olduğu gibi bu alanda da oldukça önemli olduğu unutulmamalı ve onun kendisini hazır hissetmesi için zaman verilmelidir. Yeni düzen ve yeni arkadaşlıklar kurmak için cesaretlendirilip desteklenen ergenler hızlı bir şekilde yeni ortamına ve okuluna uyum sağlayacaktır. Bu dönemde çocuğun kendini sosyal ve duygusal olarak güvende ve yeterli hissetmesi ve özgüveninin artırılması önemlidir. Çocuğu zorlamamak, hissettiği duyguların normal olduğu belirtilerek anlaşıldığını hissettirmek oldukça işlevsel olacaktır. Bütün bunlar, çocuğun okula uyumunu kolaylaştırır.

Diğer taraftan 5. sınıf yoğun olarak İngilizce eğitiminin verildiği bir dünyadır. Öğrencilerden hem temel akademik dersleri hem de dil derslerini verimli şekilde takip etmeleri beklenir. Ancak tam da burada öğrencilerin okula uyumunu zorlaştıran bir faktör karşımıza çıkar: "Anne anlamıyorum." Çocuğunuz başlangıçta dersi anlamadığı, öğretmenini takip edemediği için kendini kötü hissedebilir. Bu durum da aynı diğerlerinde olduğu gibi olası ve beklendik bir durumdur. Böyle anlarda acele etmemek, öğrenmek adına okulda olduklarını hatırlatmak ve yaşadıkları durumun normal olduğunu belirterek onları rahatlatmak faydalı olacaktır.





Çocuklar için kaygının en önemli sebebi belirsizliktir. Okulu, onu neler beklediğini bilmeyen çocuk kaygılanacaktır. Bu nedenle ortaokul sistemi ile ilgili bilgi sahibi olup bilgileri çocuklarınızla paylaşabilirsiniz.

Çocuğunuz ortaokula başlamakla ilgili kaygı hissediyor olabilir. Onu yargılamadan, genelleyici ve yargılayıcı ifadelerden kaçınarak onu dinleyelim. "Korkulacak ne var canım, koca çocuk oldun sen, ağlama bakayım." gibi söylemler ona kendini kötü hissettirecek ve duygularının anlaşılmadığını düşündürecektir.

Dönemsel özellikleri iyi tanımak çok önemlidir. Bu hangi davranışların hoş görülebilir hangilerinin hoş görülemez olduğunu belirlemede yardımcı olur.



Çocukların okul yaşamına alıştırılabilmesi için öncelikle ev düzeninin ve kurallarının okula ve okul sorumluluklarına uygun şekilde programlanması önemlidir. Okula başlayan çocuklara rahatça ders çalışabilecekleri özel bir oda ya da çalışma alanı düzenlemek, okula başlamadan önce yemek ve uyku saatlerini düzene sokmak uyumu kolaylaştıracaktır.



Çocuğumuzun öğrenme şeklini, hızını ve yöntemini öğrenelim. Her birey kendi hızında ilerler. Hangi yöntemle en iyi öğrendiği tespit edip çalışma düzenini buna uygun olarak kurmasına yardımcı olalım.



Çocuğun sürece dahil edilmesi, okula gitme motivasyonunu artıracığı için hazırlık yapılırken çocuğun tercihleri önceliğimize alalım. Defter, kalem gibi araçlar ve kırtasiye ürünlerini çocuklarımızın zevkine göre seçilelim.



# İŞ BİRLİĞİ YAPMAK

Çocuklarımızın eğitim ortamından maksimum düzeyde faydalanmalarını arzu ediyorsak onları birinci dereceden etkileyen sistemlerin iş birliği halinde çalışmalarını sağlamamız gerekir.

Her aile kendi çocuğunun uzmanıdır. Onun hızını, davranışlarını, ruhunun derinliklerinde yatan potansiyellerini en iyi bilecek kişilerdir. Onları en doğal ve güvenli ortamları olan evde gözlemleme şansı yakalarlar.

Öğretmenler ise eğitimin uzmanıdır. Öğrencilerini çok uzun saatler boyunca akranlarından oluşan bir topluluk içinde gözlemleme fırsatı yakalarlar. İlgi alanlarını, yeteneklerini, becerilerini en iyi onlar bilirler.

Bu sebeple çocuklarımızın maksimum oranda uyumunu sağlamak için bu iki sistemin birbiri ile çok iyi iletişim kurması ve iş birliği yapması gerekir. İyi yapılan bir iş birliği, sağlıklı biçimde verilen karşılıklı geri bildirimler çocuğun okula uyumunu ve akademik hayata olan ilgisini arttıracaktır.

# KAYNAKÇA

**Emen, M., İnceoğlu, S. ve Saban, A. (Haz.).30. Uluslararası Eğitimde Yaratıcı Drama Kongresi: Uyum, 27-29 Ekim 2019, Adana.**

**Arslan, G. ve Tanhan, A. (2019). Ergenlerde okul aidiyeti, okul işlevleri ve psikolojik uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yaşadıkça Eğitim, 33(2), 318-332.**

**Okula uyum programı eğitici eğitim kitabı (b.t.). MEB.  
[meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2016\\_O8/16115309\\_materyal.pdf](http://meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2016_O8/16115309_materyal.pdf)**