



YÜREĞİR
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

1.SINIFA BAŞLAYAN ÇOCUKLARDA OKULA UYUM PROBLEMİ
AİLELERE VE ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

1.SINIFA BAŞLAYAN ÇOCUKLARDA OKULA UYUM PROBLEMİ

Okula başlama, çocuğun yaşamındaki önemli dönüm noktalarından biridir. Yeni yaşamsal becerileri içeren okula başlama süreci ve bu sürecin gerektirdiği uyum, çocuğun belli bir düzeyde zihinsel, sosyal ve duygusal olgunluğa erişmiş olmasını gerektirmektedir.



Çocuk için okul; alıştığı ve kendini güvende hissettiği aile ortamı dışındaki bir ortama doğru atılan belki de ilk adımdır. Bu nedenle uyulması gereken yeni kuralları, yerine getirilmesi gereken yeni görevleri, yeni arkadaşları ve öğretmeni ile uyum sağlaması gereken birçok farklı özelliği içeren yeni bir sosyal çevre konumundadır.



Okula başlamak, çocuklar kadar ailelerin ve öğretmenlerin de yaşadığı büyük bir yenilik ve değişimdir. Bu önemli başlangıç çocukların okula, öğretmene, arkadaşlarına olan tutumlarını şekillendirecek ve ona yön verecek bir süreçtir. Aileler de kendi içlerinde bu süreci farklı duygu ve düşüncelerle yaşamaktadırlar. Öğretmenler de yeni ve bireysel farklılıkları olan çocukları ve ailelerini tanımaya çalışırken aynı zamanda onlara da kendini ve okulu tanıtan, çocukları bu sürece alıştıran bir rehberdir. Okul hayatının en kritik dönemleri okula ilk başlanılan zamanlardır.



Okula uyumun kolay ve sorunsuz gerçekleşmesi çocuğun hem okul yaşamı hem de sonrası için büyük önem taşımaktadır.

Okula uyumu bireysel boyutta ele aldığımızda, 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.

Araştırmalar; çocukların okula uyumları ile onların öğrenmeleri, okulu bitirme durumları, akademik ve akademik olmayan başarıları arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Bazı çocuklar için evden ve anneden ayrılmak zor olabilmektedir. Her çocuk için bu zorlayıcı duruma yol açabilecek farklı birçok nedenden söz edilebilir.

Annenin aşırı düşkün ve fazla korumacı tutumu sonucunda çocuk okula başlamak için gerekli sosyo-duygusal hazır bulunuşlukta olmayabilir. Çocuk anneye çok düşkün olduğu için evden ayrılmak istemeyebilir. Çocuk, ev ortamında kendine ait eşyaları, aile bireyleri ve akrabalarıyla kendini rahat ve güvende hissedebilir, yabancı bir yere (okul) gideceği için korku yaşayabilir. Kardeşi evde ise onun evde annesiyle kalacağını ve oyuncaklarla oynayacağını bilmesinden dolayı da çocuk okula gitmek istemeyebilir.



Ana kucağından çıkıp yabancı olduğu bir ortama girmek ve gün içinde annesini uzun süre görmeyeceğini bilmek çocukları korkutan, okuldan uzaklaştıran sebeplerden bir kaçıdır. Bu kaygıda gerçek sebep, anneden ayrılma korkusu ve kaygısıdır.

Okula başlamak hem çocuk hem de aile için büyük bir yenilik ve değişimdir. Bu önemli başlangıç için çocuğun, velinin ve okulun hazır olması ilerideki başarısını da etkileyecektir.



Çocuk için okul, hiç tanımadığı bir ortam, öğretmenler, yeni arkadaşlar, uymak zorunda olduğu kuralları içeren yeni bir sosyal çevredir. Ancak gerekli bilgi ve becerilere sahip olursa okula uyum sağlayabilir.

Okula ilk geldiği günlerde çocukların büyük bir kısmında çeşitli düzeyde uyum sıkıntısı görülebilir. Bu sıkıntılar büyük çoğunlukta daha ilk gün, geri kalanında ise genellikle ilk hafta çözülmüş olur. Ancak bireysel farklılıkları, aile tutumlarını ve çocukta olması muhtemel daha karmaşık sıkıntıları göz ardı etmemek gerekir. Daha ilk anda sınıfa istekle girip öylece devam eden çocuklar olduğu gibi, uyum süreci uzun ve sıkıntılı geçen çocuklar da olabilir



Okula başlayan çocuk için evin yerini okul, anne-babanın yerini öğretmen almaktadır. Okula uyum sürecinde bu ilişkilerin önemi unutulmamalıdır. Okul dönemi başında çocuklara okulu, arkadaşlarını ve öğretmenini tanıtmayı onları okula alıştırmayı sağlamak yapılacak çalışmaların başında gelmektedir.

Okula uyum; çocuk, aile ve okulun birlikte çalıştığı devamlılık gösteren ve farklı aşamalarda gerçekleşen, bir süreçtir.

Uyum süreci sadece çocuk için değil, aynı zamanda aile içinde yeni bir deneyimi içerir. Çünkü çocuklar okula, o zamana kadar ailesi ve yakın çevresiyle olan etkileşimleri ile edindikleri deneyimler, alışkanlıklar ve beceriler ile başlarlar. Temel yaşamsal deneyimlerin edinebilmesi bakımından ailenin tutumu, çocuğun okula uyumu sürecinde oldukça etkilidir. Aile ortamında bağımlılıktan bağımsızlığa doğru sağlıklı bir şekilde ilerlemesine yardımcı olunan, yaş ve gelişim özelliklerine uygun sorumlulukları üstlenmesine ve yerine getirmesine izin verilen, oyun ve arkadaş deneyimi olan bir ortam, çocukların bu yeni duruma da kolay uyum sağlamalarına fırsat verecektir.



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

Çocuğunuzun okula uyumunu kolaylaştırmak için;

- Okul başlamadan önce okulu ziyaret etmek, öğrencinin okulu gezmesi ve tanınması yararlı olacaktır.
- Sakin kalmaya çalışarak ona güven verin. Kaygı, özellikle ebeveynle çocuk arasında bulaşıcıdır. Çocuk, kaygı duyduğu, canı sıkıldığı her durumda ne kadar endişelendiğinizi anlamak için size bakacak ve endişeli olduğunuzu gördüğünde korkmakta haklı olduğunu düşünecektir. Bu nedenle ne kadar tedirgin, gergin olursanız olun, dışarıdan bakıldığında sakın ve rahat görünmeye çalışın.
- Vedalaşmayı uzun sürdürmeyin. Sınıf önünde beklemeniz çocuğunuzun daha fazla kaygılandırıp uyum süresini uzatacaktır. Çocuğunuz üzgün görünse bile hemen oradan ayrılın.
- Ağladığında, istese de istemese de ayrılacağınızı ve gözyaşlarının hiçbir şeyi değiştirmeyeceğini kesin bir dille anlatmaya çalışın. Çocuğunuz stresi ile başa çıkabilecek ve birkaç dakika içinde ağlaması duracaktır.
- Okul çıkışı onu tam zamanında alacağınızı ya da servise bindireceğinizi, evde mutlaka karşılayacak bir kişinin olduğunu ona açıklayın. Özellikle kaygılı çocuk, annesinin evde kendisini karşılamayacağı düşüncesiyle okula gitmek istemeyebilir.
- Okula yeni başlayan çocuklar için önceden temizlik, tek başına tuvaletini yapabilme, ayakkabı bağlama ve el yıkama alışkanlığı gibi öz bakım becerileri kazandırılmalıdır.
- Okulda çok sayıda arkadaş edineceğini ve onu seven öğretmenleri olacağını söyleyebilir, kendi okul anılarınızı anlatıp okula giden çocuklarla ilgili hikâyeler 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 sakın, 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.
- Okul alışverişinin birlikte yapılması okulu benimsemesinde etkili olacaktır.
- Okulda ve çevredeki akranları ile kıyaslamadan kaçınılmalıdır.
- 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 vb. 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 şikâyeti ile okula gitmek istemiyorsa, öncelikle onu yargılamadan ve eleştirmeden dinlemelisiniz. Eğer rahatsız olmadığından eminseniz, 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.

Öğretmenlere Öneriler

- İlkokulda sınıf öğretmenleri yeni gelen çocukların okul ortamına adaptasyonu için anlayışlı, sabırlı ve çok hoşgörülü olmalıdırlar.



- Kendisini, okulunu, okulun çevresini tanıtır ve okulda ve okulun çevresinde bulunan olanaklar hakkında velileri ve çocukları bilgilendirmek.

- Sınıf ortamını seminer haftasında, komisyon eşgüdümünde çocukların uyumunu kolaylaştıracak ve ilgisini çekecek bir şekilde düzenlemek ve gerekli hazırlıkları yapmak.
- Velilere ve çocuklara okulun temel kurallarının ve işleyişinin tanıtımına yönelik veli toplantılarında ve sınıf ortamında bilgi vermek.
- Uyum haftası süresince yapılacak veya yapılmış etkinliklerin amaçları ve çocuklara sağlayacağı veya sağladığı yararlar hakkında velilere açıklama yapmak.
- Çocuğun velisiyle iletişime geçmek ve çocukla ilgili veliden bilgi almak.
- Velilerin beklenti ve kaygılarını anlamak.
- Çocuklara kendilerini güvende hissedebilecekleri bir öğrenme ortamı sunmak.
- Okul öncesi öğretmeni ile iletişime geçerek sınıfına oradan gelen çocuklar hakkında bilgi almak.
- Çocukları okulun ilk günü sıcak, içten ve samimi bir şekilde karşılamak ve çocukların her biriyle ayrı ayrı ilgilenmek.
- Çocukların birbirleriyle kaynaşmaları ve okula alışmaları için uyum sürecinde onlara oyun ve sportif etkinliklerin ağırlıkta olduğu bir eğitim ortamı sunmak.



- Okula uyum sürecinin bütünleşme aşamasında velileri sınıf ortamındaki etkinliklere dâhil etmek.
- Okula Uyum süreciyle ilgili velilere bilgi vermek. Bu süreçte velilerden beklentilerini açıkça ifade etmek. Velilerle olan iletişimlerini canlı tutmak ve çocukları hakkında sürekli bilgi alışverişinde bulunmak.



- İhtiyaç duyulduğunda okul rehberlik öğretmeni (psikolojik danışman) ile iletişime geçerek çocuğun okula uyum sürecinde yaşadığı sıkıntılar için ondan destek istemek.
- Eğitim ortamını çocukların yeni eğitim kademesine yumuşak bir geçiş yapmalarını sağlayacak şekilde düzenlemek.
- Bütün paydaşların (öğretmenler, yönetim ve veliler) uyum sürecine dâhil olduğu bir iletişim biçimi benimsemek.

- Karşılıklı saygı ve güvene dayalı bir ortam oluşturmak.



- Okula Uyum sürecindeki gözlem ve değerlendirmelerini meslektaşları, okul yönetimi ve veliler ile paylaşmak.
- Çocuk okula başlamadan önce ya da başladıktan sonra ihtiyaç duyulduğunda çocuğun evine ev ziyaretinde bulunmak.
- Okula Uyum süreci sonrasında uyumun devamlılığı için ne tür çalışmalar yapacağı ile ilgili plan ve program hazırlamak ve bunu meslektaşları, yönetim ve velilerle paylaşmak.