



# Okula Uyum Süreci



# Oryantasyon Nedir?

**Okul, alıştığı, güvendiği ev ortamından, bilmediği bir ortama doğru atılan ilk adımdır. Bu adımı atmak her çocuk için aynı kolaylıkta olmayabilir. Bu yüzden uyum süreci gerektirir.**

**Her çocuk, okula başlama ve alışma sürecini kendi gelişim hızına göre yaşar. Çabuk uyum sağlayabilme, çocuğun belli bir düzeyde bilişsel, duygusal ve sosyal olgunluğa erişmiş olmasını gerektirmektedir.**

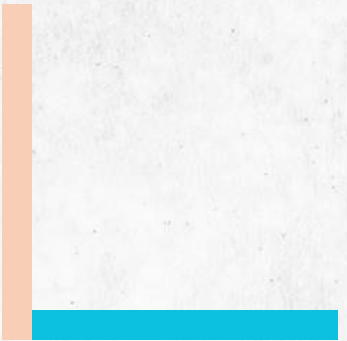




**Bu süreçte uyum sağlaması gereken sadece çocuk değildir. Ebeveynde çocuktan ilk defa ayrılıyor olabilir. Bu süreç kaygı, stres ve birçok duyguyu içerebilir. Ebeveyn burada kendi davranış ve tutumlarına odaklanmalıdır.**

**Okula gelmek için ebeveynlerinden ayrılan çocuk bağımsız birey olma yolunda önemli bir adım atmış olur. Bu süreç zorlu olabilir ama travmatik bir durumdan ziyade olumlu gelişim açısından önemlidir.**

**Biz yetişkinler kendi algı ve düşünce biçimimizle çocukların ne hissettiklerini ve düşündüklerini taraflı bir şekilde yordamaktayız.**



# Okul?



Acaba neden anne babamdan ayrılıyorum?  
Bu kadar çocuk neden bir aradayız?  
Öğretmen kim?  
Burada güvende miyim?  
Annem/ babam gidip de ya geri gelmezse?  
**Her istediğimi burada yapabilir miyim?**  
Buradan çıkmak için ağlasam işe yarar mı?  
Ağladığımda annem/ babam bana kıyamaz beni  
buraya göndermezler.  
Bunlar niye ağlıyor?



# Ebeveynlerin birtakım endişeleri olabilir!

**Çocuğumuz okula tam hazır mı?  
Bir sene daha bekleyelim mi?  
Çocuğum içeride ne yapıyor?  
Arkadaş edinebilecek mi?  
Onu çok özleyeceğim.  
Okula alışabilecek mi?  
Biz bu sürece ne kadar hazırız?**





# Tepkiler

Anne babanın kucağından inmek istememek.  
Okuldan gitmelerine sarılarak izin vermemek.  
Sürekli ebeveynin ne zaman geleceğini sormak ve kapıdan ayrılmak istememek.  
Buradaki arkadaşlara ve öğretmene güvenmemek.  
Okulda sessizce bir köşede oturmak.



**Bu tür tepkileri en çok hangi aile tutumu sonucunda görebiliriz?**

Bu tür tepkiler geliştiren çocuklar aşırı koruyucu ebeveyn tutumla büyüyen; ailesi tarafından bağımlı yetiştirilen çocuklardır.

**Sadece bağımsızlığını kazanamayan çocuklar değil bazen de anne babasını duygusal yönden yönetebilmeyi keşfetmiş çocuklarda bu tür tepkileri sergiler.**

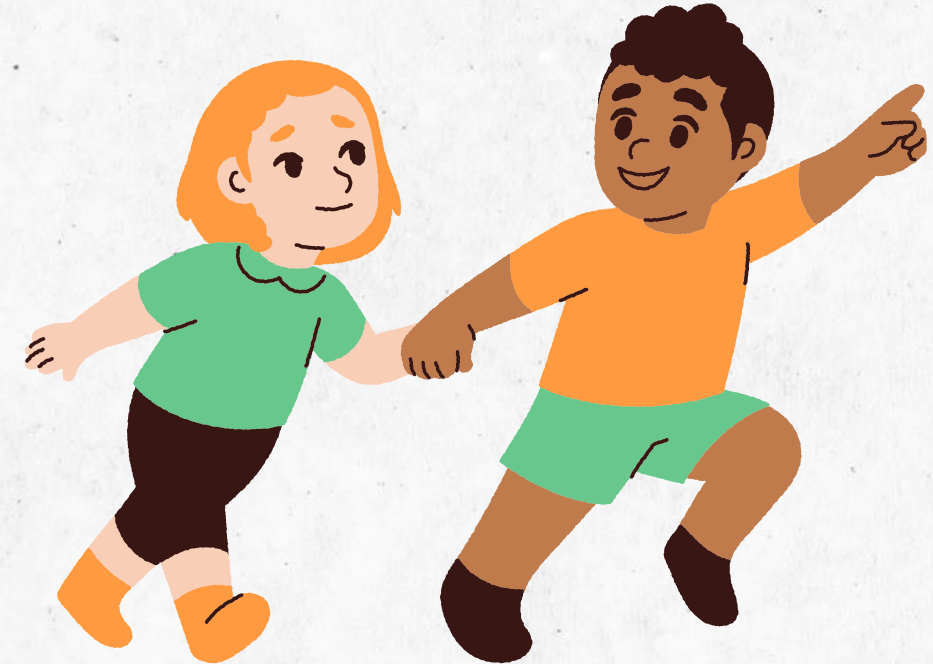


# Değişim için doğru zaman olmayabilir.



**Okula başlama zamanı, çocuğun alışkanlıklarını değiştirmek, vazgeçmediği şeylerden vazgeçirmek için uygun bir zaman değildir.**

**Örneğin o güne kadar beraber yatıyorsanız, yatağınızı ayırmak için okula başlama anını beklemeyin.**

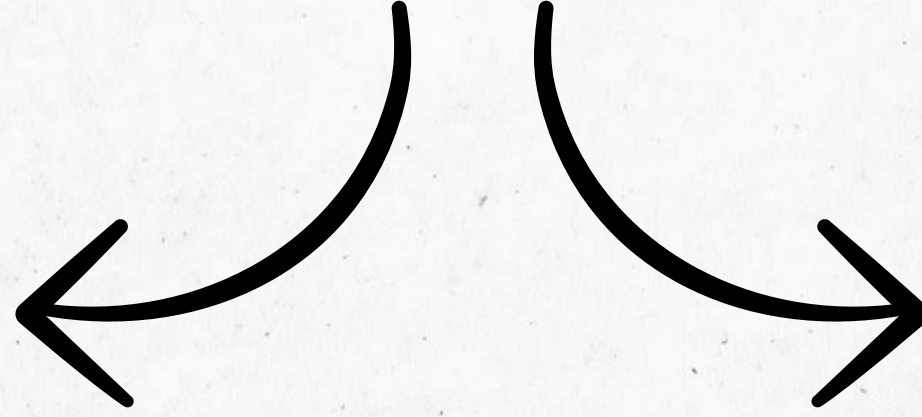


# Okula gitmek istemiyorum.



Düşüncelerinin yanlışlığı üzerine değil duygularına odaklanılmalı.

- Sadece endişeli ve kaygılıyım. Daha önce hiç karşılaşmadığım bir süreç.



Okula gideceğim için endişeliyim, çekingenim, korkuyorum, şuan ki rahatımı bozmak istemiyorum, biraz güvende hissetmeye ihtiyacım var.

**Her cümle söylendiği gibi anlaşılmamalıdır. Altında yatan bir çok farklı anlamı olabilir.**



# Okula uyum bir süreçtir.

**Okul hayatı çocuğun yönetmesi gereken bir çok durumu beraberinde getirir.**

**Kişilik özellikleri**

**Aile tutumları**

**Sağlık durumu**

**Yaşanılan çevre**

**Uyku**

**Önceki okul yaşantıları gibi etkenler çocuğun adaptasyon sürecini doğrudan etkiler.**

**İşte bu yüzden çocuğun okula alışıp alışmaması değildir var olan durum.**



# Okula Uyum Sürecinde Yapılması Gerekenler

- Çocuğa okulda kalacağı süre hakkında önceden bilgi verilmelidir.
- Çocuk üzgün, mutsuz ya da ağlamaklı görünse bile oradan hemen ayrılın.
- Çocuğa verilen ödevleri, çalışmaları siz yapmayın.
- Okul ya da dışarıda olsun çocuğunuzu başka çocuklarla kıyaslamayın.
- Çocuğunuzu yeni arkadaşlar edinmesi için teşvik edin.
- Erken yatmasına, uykusunu almasına dikkat edin.
- Empatik bir yaklaşım sergileyin.



# Okula Uyum Sürecinde Yapılması Gerekenler

**Uyku rutinini düzene sokmak.**

**Çocuğun özerkleşmesi için fırsatlar verilmelidir.**

**Yemek, temizlik vb özbakım becerilerinin gelişimi için destek olmak.**

**Okulla ilgili anlattığı şeyleri dinleyip takdir etmek.**

**Olumlu dil kullanmak.**



# Okula Uyum Sürecinde Yapılması Gerekenler

**Öğretmene ve kuruma güvendiğini hissettirin.**

**Okuldan sonrası için sorularınıza dikkat edin. Daha olumlu cümle yapıları kullanın.**

**Ayrılma, vedaları kısa tutun. Özlem içeren cümleler yerine uyum kaygı giderici cümleler seçin.**

**Okul hakkında net bilgiler verin. Söylediklerinizle davranışlarınız tutarlı olsun.**

**Okul alışverişini beraber yapın.**



# Okula Uyum Sürecinde Yapılmaması Gerekenler

**Korkutma, tehdit gibi yaklaşım sergilemek.**  
**Çocuęu okulla ilgili sorulara boęmak, okulu sürekli övmek.**  
**Normalinden fazla ilgi göstermek, okula gidip sürekli çocuğa okulu sormak.**





Dinlediğiniz İçin  
Teşekkür Ederim

**Burak AYDIN**

Anakucağı Anaokulu  
Rehberlik Servisi