

Eylül 2023

OKULA UYUM

VELİ BÜLTENİ



ZEYTİNBURNU REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

OKULA UYUM SÜRECİ NEDİR?

Çocuğunuzun ilkokula başlaması hem onun hem de sizler için heyecan verici bir olay olmasına karşın aynı zamanda çeşitli kaygıları da beraberinde getirmektedir. Çocuğunuz ilk kez sizden ayrılarak daha kurallı ve yapılandırılmış bir ortama girecek ve farklı yetişkinler ve akranlarıyla etkileşimde bulunacaktır.

Okula uyum sağlamak çocuğun sadece derslerinde başarılı olması anlamına gelmemektedir. Okula uyum; derslerde başarılı olmanın yanı sıra çocuğun öğretmen ve arkadaş ilişkilerindeki uyumunu da kapsamaktadır. Diğer bir ifade ile çocuk okulun ve sınıfın kurallarına, farklı statülerdeki yetişkinlerle iletişim kurmaya, akranlarıyla aynı ortamda uzun süre bulunmaya da uyum sağlamaktadır. Bu kadar farklı duruma uyum sağlamak elbette ki belirli bir süre istemektedir. O nedenle çocuğunuzun ilk günden mutlu ve istekli bir şekilde okula gitmeyi istememesi normal karşılanabilecek bir durum olabilmektedir.

Özellikle ilk aylarda okula gitmeye karşı isteksizlik gösterme her zaman okulda, öğretilmekte ya da çocukta bir sorun olduğu anlamına gelmemekte; çocuğun zamana ihtiyacı olduğunun da bir göstergesi olabilmektedir. İlk aylardan sonra da bu isteksizliğin devam etmesi durumunda çocuğun tepkisi ciddiye alınmalı ve nerede sorun olduğu araştırılmalıdır.



ÇOCUĞUMUN OKULA UYUMU SIRASINDA ONA NASIL DESTEK OLABİLİRİM?

- Çocuğunuzun okul alışverişini beraber yapın.Çantasını, defterini vb. eşyaları seçmesine izin verin. Bu durum onu okula karşı heveslendirecektir.
- Ev içinde güzel okul anılarınızı paylaşın. Çocuklarınızla okul yaşantınıza dair paylaştığınız olumsuz anılar onun okul algısını kötü yönde etkileyebilir.
- Her fırsatta bireylerin eğitim almasının öneminden bahsedin. Okumazsan şurada (...) çalışırsın gibi ifadeler her ne kadar şaka amaçlı da olsa çocuk tarafından ciddiye alınabilir ve okul hayatının gerekli olmadığına karşı tutum geliştirebilir.
- Okula başlamadan önce birlikte okulunu gezin.
- Birlikte ilkokula gideceği akranlarıyla fırsatınız varsa önceden tanıştırsın. Okula başlarken tanıdık birkaç yüz görmek çocuğunuzun rahatlatıcaktır.
- Okulda neler olacağına dair çocuğunuzla konuşun. Gerçekçi olmayan beklentileri varsa onları düzeltin. Örneğin; çocuklar bazen sadece okul bahçesinde oyun oynayacaklarını düşünebilirler. Onlara sınıf içi aktivitelerin de olabileceğini hatırlatın. Özellikle okul öncesi eğitim almış çocuklar ilkokulun da ona benzer bir süreç olabileceğini düşünebilirler. Bu noktada çocuğa anlayabileceği şekilde gerçekçi bilgiler vermek ve onu neyin beklediğini belirtmek çocuklar için rahatlatıcı olacaktır.

Çocuğunuza okula uyum sağlaması için zaman tanıyın.

- Çocuk ev içinde istemediğiniz bir davranışta bulunduğu anda onu “öğretmenine şikâyet etmekle” tehdit etmeyin. Bu tehditler öğretmeni çocuğun gözünde “korkulması gereken” bir yetişkine dönüştürebilir ve bu nedenle okuldan uzak durmak isteyebilir. Bununla birlikte “Sen okula gidince görürsün.”, “Bu davranışı okulda da yapabilecek misin bakalım?” gibi söylemler de çocuğun okulu cezalandırıcı ve aşırı kuralcı bir yer olarak görmesine sebep olabilir.
- Çocuğunuzu dinleyin! Çocuğunuzun okulla ilgili anlatmak istediği her şeyi dinlemek için zaman yaratın. Gerçekten çocuk için olumsuz bir durum varsa bunu erken dönemde fark etmek ve müdahale etmek çocuğun ileriki eğitim döneminde de benzer problemleri yaşamasına engel olabilecektir.



ÇOCUĞUM OKULA UYUM SÜRECİNDE NE TÜR SORUNLAR İLE KARŞILAŞABİLİR?

Çocukların okula uyum süreçlerinde en çok karşılaşılabilen sorunlar şöyle özetlenebilir:

1. Derslerde zorlanma

Kimi çocuk ilkokulda sınıf içinde yapılan akademik çalışmalarda zorlanabilir ve bu nedenle bu çalışmalara katılmakta isteksizlik gösterebilir. Özellikle başarısızlığa tahammülü düşük olan çocuklar zorlanacakları etkinliklere girmek istemeyebilirler. Ebeveyn olarak başarı kadar başarısızlığın da olabileceğini, zaman zaman hata yapabileceklerini çocuklarınıza söyleyebilirsiniz. Çocuğunuzun sınıfındaki bazı öğrenciler okuma - yazmayı daha hızlı öğreniyor olabilirler. Bu durum çocuğunuzun eksik olduğu ya da zeka seviyesinde bir sorun olduğu anlamına gelmemektedir. Bu nedenle çocuğunuzun akranlarından geri kalması sizde ya da çocuğunuzda bir baskı yaratmamalıdır. Önemli olan çocuğunuzun kendi içindeki ilerlemedir. Çocuğunuzun ilk aydaki öğrenme etkinliklerindeki başarısı ile ilerleyen aylardaki başarısı arasında olumluya doğru bir gidiş olmalıdır.

2. Kurallara uymada güçlük

Pek çok çocuk aile içerisinde kuralları esnetebilmektedir. Özellikle okul öncesi eğitim almamış çocuklar ilkokula geldiklerinde ilk kez bu kadar yapılandırılmış ve kuralları olan bir ortama girmektedirler. Bu nedenle çocukların okul ya da sınıf kurallarına uymada güçlük yaşamaları beklenen bir durumdur. Aynı zamanda aile kurallarına uymadığında hoş görülen çocuk aynı hoşgörüyü okulda da bekleyebilmektedir. Bu esneklik okulda sağlanmadığı zaman da okula gitmek istememe, öğretmenini sevmediğini ifade etme gibi durumlar yaşanabilmektedir.

Hayatı boyunca çocuk, kurallarla yapılandırılmış ortamlarda bulunacağı ve kurallar toplumsal yaşamın huzurlu bir şekilde devam edebilmesi için konulduğundan erken yaşta kural kavramının oluşması önemlidir. Bu noktada ebeveyn olarak çocuğunuza okul ve sınıf kurallarını hatırlatabilir, kurallara uymanın neden gerekli olduğu konusunda sohbet edebilirsiniz.

3. Arkadaş edinmede güçlük

Her yaşta olduğu gibi arkadaş ilişkileri ilkökul dönemindeki çocuk için de koruyucu bir faktördür. Bazı çocuklar arkadaş edinmede güçlük yaşayabilirler ve bu durum onların okula uyumlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Çocuğunuz teneffüslerde yalnız kalıyorsa, sınıf içi etkinliklerde beraber çalışabileceği bir akranını bulamıyorsa kendini okul ortamında yalnız hissedebilecek ve okula gitmek istemeyebilecektir. Bu nedenle çocuğunuzun arkadaş edinmesi için gereken sosyal becerilere sahip olup olmadığından emin olmanız gerekmektedir

OKULA YENİ BAŞLAYAN ÇOCUĞUMA NASIL YAKLAŞMALIYIM?

- Okula başlamak çocuğunuz için hem heyecanlı hem de kaygı verici olabilir. Çocuğunuzun kendi duygularını ifade etmeye izin vermek onun uyum sürecini kolaylaştırmada baş unsurlardan biridir. Çocuk olumlu ya da olumsuz ne yaşıyorsa size anlatabileceğini bilirse bu süreci daha normal atlatabilecektir. Bu noktada çocuğu yargılamadan dinlemek, eğer varsa okulla ilgili kaygı ve korkularını konuşmak ve bu kaygıların nedeni eğer bilgi eksikliğinden kaynaklanıyorsa bilgi vermek onu rahatlatabilecektir.
- Okula başlamak şu anki toplumsal yaşamımızın vazgeçilmez bir parçasıdır. Bu olayı ne küçümsemek ne de gereğinden fazla abartmak gerekmektedir. Çocuğu abartılı ritüellerle okula yollamak, normalden uzun süre sarılmak, çocuğun yanında ağlamak gibi davranışlar çocuğa anormal bir durum olduğu mesajı verir ve bu kaygısını daha da arttırır. Bu nedenle çocuğu abartısız bir şekilde güler yüzle uğurlamak çocuğa normallik hissini aşılacaktır ve onun okula uyumunu kolaylaştıracaktır.
- Çocuğun okula başlaması kimi zaman ebeveynde de kaygı yaratmaktadır. Bazı ebeveynler okulun başlamasıyla beraber ilk kez çocuklarından ayrı kalmaktadırlar ve onlarsız çocuklarının bir günü nasıl geçireceğinden emin olamamaktadırlar. Bu kaygı normal olmakla beraber bu kaygının çocuğa aşırı yansıtılması onun gelişimini olumsuz etkileyebilecektir. Ebeveyninden, ondan ayrı kalınca kendi bakımını sağlayamayacağı mesajını alan çocuk gerçekten de öyle olduğuna inanabilir ve ebeveyninden kopmada güçlük yaşayabilir. Çocuklarınıza günü onlardan ayrı geçireceğiniz için üzöldüğünüzü ancak okulda yeni şeyler öğreneceği, yeni arkadaşlıklar kuracağı için de sevindiğınızı anlatabilirsiniz. Çocuk eve geldiğinde birbirinize gününüzün nasıl geçtiğini anlatmak da çocukların onlar yokken sizin neler yaptığınıza ilişkin kaygılarını azaltabilecektir.
- Çocuğunuzun dinleyin! Çocuğunuzun okulla ilgili anlatmak istediği her şeyi dinlemek için zaman yaratın. Gerçekten çocuk için olumsuz bir durum varsa bunu erken dönemde fark etmek ve müdahale etmek çocuğun ileriki eğitim döneminde de benzer problemleri yaşamasına engel olabilecektir.

- Okula uyumda hatırlanması gereken en önemli noktalardan biri de çocuğunuza zaman tanımanız gerektiğidir. Çocuğunuzun ilk haftadan okulla ilgili tüm sorunlarını çözmesini ve okula istekli gitmesini beklemek haksız bir beklentidir. Sabırla çocuğunuzun okula gitmek istememe nedenlerini dinleyin ve onu anladığınızı iletin. Tabii ki bu çocuğunuz okula gitmek istemediğinde evde kalsın demek değildir. Çocuğunuz okula gönderme konusunda tutarlı olmanız ona da güven hissi verecektir. Eğer çocuğunuzun okulda güvende olduğundan eminseniz çocuğunuzun çeşitli bahanelerle evde kalma girişimlerine karşı tutarlı bir duruş sergilemeniz gerekmektedir. Çocuk ev içinde istemediğiniz bir davranışta bulunduğu anda onu “öğretmenine şikâyet etmekle” tehdit etmeyin. Bu tehditler öğretmeni çocuğunuzun gözünde “korkulması gereken” bir yetişkine dönüştürebilir ve bu nedenle okuldan uzak durmak isteyebilir. Bununla birlikte “Sen okula gidince görürsün.”, “Bu davranış okulda da yapabilecek misin bakalım?” gibi söylemler de çocuğunuzun okulu cezalandırıcı ve aşırı kuralcı bir yer olarak görmesine sebep olabilir.

BİR SONRAKİ GÜN İÇİN ÇOCUĞUMU NASIL MOTİVE EDEBİLİRİM?

Çocukların okulda geçirdikleri her gün birbirinin aynısı olmayabilir. Kimi zaman okuldan eve çok mutlu gelen çocuk, kimi zaman da eve üzgün bir şekilde dönebilmektedir. Gün içinde arkadaşları ya da öğretmenleriyle yaşadıkları her şey çocuğunuzun bir sonraki gün için okula gitme hevesini etkileyebilir. Çocuğunuz eğer okulda kötü bir gün geçirdiyse, onunla konuşarak bunun nedenlerini anlamaya çalışabilirsiniz. Bununla beraber ona okuldaki mutlu günlerini hatırlatabilir ve bir sonraki günün de böyle günlerden biri olabileceği ihtimali üzerine konuşabilirsiniz.



Kimi çocuklar, okulda zorlanacakları bir konuya geçtiklerinde ya da bir ödev teslim etmeleri gerektiğinde de okula gitmeye karşı motivasyonları düşebilir. Zorlandıkları konuların neler olduğunu ve eğer yapabiliyorsanız o konuda evde destek vermeye çalışmanız onu rahatlatır. Aynı zamanda çocuğunuzun en çok hoşuna giden dersi bilmeniz, onun beceri ve yetenekleri konusunda da size bilgi sağlayacaktır. Çocuklar kendi becerilerini sergileyebildiği ortamlarda daha mutlu olabilirler. Bu nedenle çocuğunuzun ilgi alanlarını ve becerilerini bilmeniz onu yönlendirmeniz konusunda size kolaylık sağlayacaktır.

EVE GELDİĞİNDE ÇOCUĞUMA HANGİ SORULARI SORMALIYIM?

Çocuklar okulda yalnızca akademik yönlerini geliştirmezler aynı zamanda sosyal ve toplumsal yönleri de gelişir. O nedenle çocuğa sadece derste öğrendiklerini sormak onun okulun diğer önemli yönlerini göz ardı etmesine sebep olabilir ve çocuğun okula ilişkin düşüncelerini değiştirebilir. Aşağıda çocuğunuzla sohbet açabilmek için sorulabilecek olası sorular ve sorulduğunda yanlış mesajlara yol açabilecek sorulara yer verilmiştir.

Ne Sorulmalı?

- Bugün arkadaşlarıyla neler yaptın?
- Bugün birine yardım ettin mi?
- Bugün yeni neler öğrendin?
- Bugün kendini okulda nasıl hissettin?
- Bugün yeni bir oyun öğrendin mi?

Ne Sorulmamalı?

- Dersteki çalışmalarda başarılı oldun mu?
- Arkadaşların senden iyi miydi?
- Bugün öğretmeninden aferin aldın mı?
- Gene ne haylazlıklar yaptın?



HANGİ TARZ DAVRANIŞLAR ÇOCUĞUMUN ÖĞRENME İSTEĞİNİ ZEDELER?

Okula yeni başlayan çocukların yalnızca okula değil aynı zamanda anne babalarının yaklaşımlarına da uyum sağlaması gerekmektedir. Okul ile ilgili görev ve sorumluluklarını öğrenmeye çalışan çocuklar aynı zamanda anne babalarının yaklaşımlarına yönelik de olumlu ya da olumsuz tepki geliştirmeye başlarlar. Çocukların olumlu tepki geliştirmeleri için anne babaların bu süreçte anlayışlı ve sorunlara çözüm odaklı yaklaşan bir tutumla hareket etmesi yerinde olacaktır. Yargılayıcı, suçlayıcı ve çözümden uzak bir dil kullanan anne baba, çocuğunun merakını ve keşfetme azmini köreltebilir. Okuldan eve gelen çocuğunun gün içerisinde yaşadıklarını öğrenmesi ve rehberlikte bulunması anne babaların ilk yapması gerekenlerdendir.

ÇOCUĞUMUN OKUL HAYATI KONUSUNDA KİMİNLE KONUŞMALIYIM?

- Çocuğun okul hayatı konusunda öncelikle sınıf öğretmeniyle konuşulmalıdır. Sınıf öğretmeniniz, alanında uzman ve sizin zihninizde var olan sorularla daha önce karşılaşmış ve bu konularda eğitim almış olan kişidir. Sınıf öğretmeniniz kendi çözüm alanı içinde olan konularda size yardımcı olacaktır. Eğer onun çözüm alanı içinde değilse, sizi sorunuza göre ilgili kişiye veya kuruma yönlendirecektir.
- Okulun işleyişi, programı, giriş çıkış saatleri konusunda konuşmak istiyorsanız okul idaresine başvurabilirsiniz.
- Çocuğunuzun psikolojik durumu, uyum sorunları konusunda ise okul rehberlik servisine başvurabilirsiniz.
- Okulun mevcut iletişim bilgilerini mutlaka almalı ve telefonlarınıza kaydetmelisiniz. Herhangi acil bir durumda bu iletişim kanalları yoluyla okulla iletişim kurabilirsiniz. Okulda çocuğunuzun daha iyi eğitim alması için var olan birimlerle (okul idaresi, rehberlik servisi, okul aile birliği gibi) nasıl iletişim kuracağınız konusunda detaylı bilgiyi okul idaresinden alabilirsiniz.