

OKULA UYUM

Okula Uyumda Velilere Öneriler

Esenyurt Fevzi Danış İlkokulu

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi



İÇİNDEKİLER

Oryantasyon Programının Önemi

Her yeni başlayan eğitim öğretim yılı çocukların bir yaş daha büyüdüğü, edindiği bilgi ve becerileri sergilediği, gelişimsel özellikleri ve ihtiyaçlarının değiştiği yeni bir uyum sürecini beraberinde getiriyor.

Okul hayatına ilk defa başlayacak okul öncesi ve 1. sınıf öğrencileri için okulun ilk günü oldukça heyecanlı geçer. Bunun yanında tüm öğrenciler, bir yandan uzun bir yaz tatili sonrası arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle yeniden buluşmanın sevincini yaşarken diğer yandan nasıl bir yıl geçirecekleri ile ilgili kaygı hissedebilirler.

Yeni durumlara, yeni ortamlara uyum sağlamak hangi yaşta ve ne kadar deneyimli olursak olalım pek çoğumuz için zor olabilir ve okul oryantasyon programları bu açıdan son derece önemlidir.

Oryantasyonun Önemi - S.1

Okula Uyumda "Kaygı" - S.2

Duygusal Hazırbulunuşluk - S.3

Kararlılık - S.4

Rol Modeli Olma - S.5

Vedaları Kısa Tutma - S.6

Süreci Normalleştirme - S.8

Okul - Aile İşbirliği - S.9

Okul Rehberlik Servisi - S.10

OKULA UYUMDA "KAYGI"

"Kaygı, normal ve sağlıklı bir duygudur."

Okulun ilk günü kaygılı olmak normal ve sağlıklı bir duygudur. Çocukların ilk gün heyecanı ve kaygısı ile baş etme konusunda okullar ve öğretmenler oldukça deneyimlidir. Ebeveynlerin de çocuklarına destek olmak için sakin kalmaları, sabırlı olmaları ve okul ile iş birliği içinde hareket etmeleri süreci kolaylaştıracaktır.

Özellikle küçük yaş gruplarında bazı çocukların annelerinden ya da bakım verenlerinden ayrılmaları daha zor olabilir. Annenin şefkatli kollarından, mutlu ev ortamından ayrılmak, daha önce hiç tanımadığı insanlarla bilmediği bir ortamda günün önemli bir bölümünü geçirmek çocuklar için endişe verici olabilir. Çocuklar için aslında okul değil, anneden ayrılmak daha kaygılı bir süreçtir.



"Sabırlı ve anlayışlı olun"

Yeni bir semte taşındığınızı ya da yeni bir işe başladığınız günü hatırlayın. Herkes için yeni bir ortama alışmak ya da düzen kurmak biraz stresli ve zaman alıcı olabilir.

Bu nedenle çocuğunuzun okulun ilk günleri kaygı yaşamaması normaldir. Ağlayan, okulu reddeden bir çocuk ayıplanmamalı, eleştirilmemeli, suçlanmamalı; empati ve anlayış ile yaklaşılmalıdır.



"Okula duygusal ve psikolojik olarak hazırlayın"



Duygusal Hazırbulunuşluk

Çocuğun okula başlamasından önce duygusal ve psikolojik olarak hazırlanması çok önemlidir. Özellikle okula yeni başlayan veya okul değişikliği yapan öğrenciler için bu hazırlıklar rahatlatıcı olacaktır. Yeni bir kavram olan "Okul" ona yüklenen anlamlarla şekillenecek ve çocukta davranış geliştirecektir.

Öncelikle çocuğun niye okula gitmesi gerektiğini, okulun amacını veya neden okulunun değişmesi gerektiğini açıklayın. Gideceği okulla ilgili önceden bilgilendirmek ve okulu fiziki olarak gezdirmek; çocuğun rahatlamasını, sürece daha hazır hissetmesini sağlayacaktır.



"Kararlı davranın"



Kararlılık

Okula uyum sürecinde devamlılık büyük önem taşımaktadır. Bu konuda kararlı davranılması gerekmektedir. Çocuk üzülmesin diye bir iki gün gitmemesinin ona iyi geleceği düşünülse de bu uyumu zorlaştıracak bir yanılsamadır.

Okulda yapılan etkinliklerin onun gitmemesi durumunda yarım kalacağını söylemek gerekir. Okulda bulunması için destek olunmalıdır.

Çocukların öğretmenine ve okuldaki diğer yetişkinlere güven duyması gerekir. Bu güvenin oluşması için de çocuğun okulda daha çok zaman geçirmesine, okulda bulunmasına ihtiyaç vardır.

Bu nedenle aileler sabırlı olmalı, çocuğuna tutarlı ve sakin biçimde diğer çocuklar gibi sınıfta olması gerektiğini belirtmelidir.

"Çocuđu sürece dahil edin"

Çocuđunuzla birlikte okul alışverişine çıkmak, alınan malzemelerde mutlaka onun da fikrine başvurmak okul için teşvik edici olacaktır.



Rol Modeli Olma

Okulla ilgili olumlu konuşmalar yapılmalıdır. Okulu kurallarla dolu bir yer ve öğretmeni bir otorite gibi aktarmaktan kaçınılmalıdır. "Öğretmen duysa çok kızardı.", "Okulda da böyle yaparsan kimse seni sevmez." gibi olumsuz cümleler korku uyandırarak çocuğun geri çekilmesine yol açacaktır.

Bunun yerine aile bireyleri okulda yaşadıkları kendi komik ve eğlenceli okul anılarını anlatabilir, öğrenci oldukları zamandan kalma albümleri gösterebilirler. Ebeveynlerinin de bu süreçlerden geçtiğini duyan çocuk kendini daha güvende hissedecektir.

Ayrıca çocuğunuzun okula başlamasından duyulan mutluluğun anlatılması, heyecanının paylaşılması da çocuğunuzu motive edecektir.



Vedaları Kısa Tutma

Ebeveynlerinden ayrılmak istemeyen çocuk vedalaşmaları uzatmak isteyebilir. Ailesinin sınıfa girmesini, okulda yanında bulunmasını talep edebilir.

Ancak okul ortamında anne-babanın varlığı, çocuğun okula alışmasını, okulda bir birey olarak diğer çocuklar gibi hareket etmesini güçleştirir, dolayısıyla okul uyumunu da geciktirir.

Aileler, okulu reddeden küçük çocuklarının okulda yanında bulunmak yerine kademeli olarak okula alıştırebilir. İlk gün yarım gün, sonra biraz daha uzun, sonra tam gün gibi...



"Detaylıca anlatın"

Çocuğunuzun aklında süreçle alakalı soru işaretleri kalmaması ve güvende hissetmesi adına okula nasıl gidip geleceğini, okulda kaç saat zaman geçireceğini ve eve geldiğinde onu kimin karşılayacağını konusunda doğru bilgiler edinmesi gerekmektedir.

Şefkat ve Sabırla Yaklaşma

Aşırı kaygı duyan çocuklarda somatik belirtiler görülebilir. Kaygı yaşayan pek çok çocuk “karnım ağrıyor, midem bulanıyor” gibi şikâyetlerle okula gitmek istemez ya da ağlayarak direnç gösterebilir.

Hatta bu süreçte “bugün okula gitmeyeyim, yarın giderim” gibi ebeveynlerini ikna etmeye çalışabilirler. “Ağlama, üzülme” demek yerine duygularını anlamaya çalışmak “Şu an endişe duyuyorsun ama geçecek” diyerek destek olmak daha doğru olacaktır.



Süreci Normalleştirme

Okul dönüşü okulda yaşadıklarıyla ilgili onunla konuşmak çocuğun okul yaşamına duyduğu ilgiyi pekiştirecektir. Ancak anlatması konusunda ısrarcı davranılmamalı, odağını kaygıya çekecek "Bir sorun yok değil mi?" gibi söylemlerden uzak durulmalıdır.

Bunun yerine olumlu anılarını anlatabileceği sorular sorulduğunda sizlere anlatabilmek için olumlu anların farkındalıkla biriktirilmesi sağlanmış olunur.

Sürecin yolunda gittiğini söyleyerek çocuğunuzu yüreklendirmek, başarılarına karşı cömert sözler söylemek ve sevginizi göstermek onu motive edecektir.



"Rutinler edindirin"

Uyku ve beslenme alışkanlıklarının düzene girmesi, çocuğun hem zihin performansını, sağlıklı büyümesini sağlarken hem de okul sabahı gerginlikten uzak olmasını ve okula uyum sürecine kolay uyum sağlamasını sağlayacaktır.

Okul - Aile İşbirliği

Okula uyum sağlamak, öğrenmeye hazır olmak; okulu, dersleri, öğretmen ve arkadaşları sevmek demektir.

Aileler, çocuklarını öğretmenlerine soru sorma ve yardım isteme konusunda cesaretlendirmelidir.

Öğretmeninden destek isteyebilen, arkadaşına soru sorabilen çocuk okulda tek başına var olmaya daha hazır olacaktır.

Öğretmenlerinden gelen geri bildirimleri dikkate alın ve süreçte öğretmenlerle birlikte ortak tutum sergileyin.

Bu iş birliği çocuğunuzun eğitim sürecini kolaylaştıracaktır.



Rehberlik Servisimizi Tanıyalım

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümümüzde, öğrencilerin gelişim dönem özellikleri ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak program geliştirilir ve yürütülür.

Milli Eğitim Bakanlığı'nın 2020 yılında yayınladığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği'ne göre ilkokul kademesinde; öğrencinin okula uyum sağlaması, eğitim ortamlarına ve öğrenmeye yönelik olumlu tutum geliştirmesi, öğrenmeyi öğrenme ve öğrendiklerini aktarmaya yönelik bilişsel beceriler kazanması, kendini tanıması, özgüven geliştirmesi, duyguları tanıma ve ifade etme, arkadaş edinme, problem çözme gibi becerileri kazanması amacıyla rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri yürütülür.

Okula Uyum ve Akademik Gelişim

Kapsamlı gelişimsel rehberlik prensipleri doğrultusunda sunulan rehberlik hizmetleri öğrencinin okula uyum sağlaması, eğitim ortamlarına ve öğrenmeye yönelik olumlu tutum geliştirmesi, öğrenmeyi öğrenme ve öğrendiklerini aktarmaya yönelik, bilişsel beceriler kazanması okula karşı olumlu tutum geliştirmesinde öğrenciye yardımcı olmaktadır.

Sosyal Uyum

Öğrencinin kendini tanıması, özgüven geliştirmesi, duyguları tanıma ve ifade etme, arkadaş edinme becerileri edinmesi öğrencinin okula uyumunu ve sosyal becerilerini geliştireceğinden okula aidiyet duygusu artacaktır. Sosyal destek kaynağı bakımından olumlu akran ilişkileri öğrencinin okula uyumunu kolaylaştırmaktadır.



ESENYURT FEVZİ DANIŞ İLKOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA & REHBERLİK SERVİSİ

GELİŞİMSEL | ÖNLEYİCİ | İVİLEŞTİRİCİ | DESTEKLEYİCİ

REHBERLİK HİZMETLERİ

Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Servisince
yürütülen çalışmalar

- Öğrencilerimizin bilişsel, sosyal, duygusal, dil ve psikomotor gelişimlerini destekleyici çalışmalar,
- Kişisel, eğitsel ve mesleki rehberlik,
- Doğal ortamlarda gözlem,
- Öğrenci gelişim programı,
- Kurallara uyma, sorumluluk geliştirme, arkadaşlık ilişkileri, iletişim becerileri, öfke kontrolü, gibi kişilik gelişimini destekleyecek çalışmalar,
- Öğrenci, öğretmen ve velilere yönelik seminerler,
- Bilgilendirme amaçlı bültenler ve yazılar