**KIZILCAHAMAM REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**EYLÜL AYI BÜLTENİ**



**OKULA UYUM**

**EYLÜL,2019**

**OKULA UYUM SÜRECİ**

Değerli velilerimiz,

 Eğitim hayatı boyunca öğrenciler okula alışma, derslere ya da sosyal ilişkilerine uyum göstermede ciddi problemler yaşayabilirler. Okula uyum Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi olarak bizlerin de sizlerle sıklıkla konuştuğumuz bir konudur. Bu sebeplerden dolayı yılın ilk bülteni olarak bu konuyu ele almak istedik.

Okul sürecinin başlamasıyla çocuklarda kişiliklerini kazanmaya yönelik çabalar artar. Çocuklar kendi iç zenginlikleri ile artık çevreye daha fazla açılmaya başlarlar. O güne kadar sadece anne- babası, kardeşi ve kendisi varken, artık dünyada başkalarının da olduğu bilincine varır. Sosyal çevrenin bir parçası olan okul ortamında uyulması gereken birçok kural vardır. İlk günlerde çocuklar, hem aileden ayrılmak hem de bu kurallara uymakta zorluk çekebilirler. Okula uyum süreci; çocuğun aile yapısı, kişiliği ve yetiştiği çevreye göre değiştiğinden her çocuk için farklıdır. Okulu sevmeme, okula bir daha gitmek istememe ve sabahları aileden ayrılırken ya da servisten inerken ağlama durumları görülebilir. Okula uyum konusunda yaşanabilecek sıkıntılarla ilk defa okula başlarken değil diğer sınıflara başlarken de karşılaşabilirsiniz. Uzun bir tatilden sonra erken kalkmak, ödev sorumluluğu almak zor gelebilir.

Okula yeni başlayan öğrencilerimiz için bu yıl yeni yaşantılar deneyimleyecekleri bir alışma süreci olarak geçecek. Bu süreçte onları anlamaya çalışarak göstereceğimiz tam destekle yanlarında olduğumuzu hissettirmek, yaşayacakları endişelerle baş etmeleri açısından önemlidir. Okula başlamak hem çocuk hem de aile için büyük bir yenilik ve değişimdir. Bu önemli başlangıç için çocuğun 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. Yeni başlayan öğrenciler için dış dünya büyük ve belirsizliklerle dolu görünebilir. Bu durum bir nevi okula yeni başlayan öğrenciler için aileden bir ayrılık anlamına gelebilir. Bu düşünce kaygıyı da beraberinde getirir. Çocuğun bu dönemi sarsıntısız, iz bırakmadan ve kolay atlatabilmesi, okul ortamı ve öğretmen desteği kadar ailenin de desteğini ve tutarlılığını gerektirir. Anne ve babalar, çocuklarının okula uyum sağlamada zorluk çektiğini fark ettikleri durumlarda Rehberlik ve Psikolojik Danışma Birimi ve sınıf öğretmenleri ile işbirliği yaparak, bu durumun gerçek nedenini bulma yoluna gitmelidirler. Böyle bir yaklaşımla çocuğun okula uyumu daha kolay olacaktır.

Anaokulu ve birinci sınıfa başlayan öğrenciler ilk kez evden ayrıldıkları ve yeni bir ortama girdikleri için heyecanın beraberinde kaygıyı da yaşarlar. Yaşadıkları en önemli kaygı sürekli okulda kalarak eve bir daha dönmeme düşüncesidir. İkinci, üçüncü ve dördüncü sınıflarda tatilin getirdiği rahatlık sebebiyle uzaklaştıkları programlı ve düzenli okul hayatına geri dönmek bazen zor olabilir. Dolayısıyla her yeni sene yeni ihtiyaçlar ve yeni bir adaptasyon sürecini de beraberinde getirmektedir. Ortaokul sürecinde ise öğrenciler eşiğinde bulundukları ergenlik dönemi özellikleri sebebiyle karmaşık duygu, düşünce ve davranışlara sahip olabilirler. Bu dönemde kendilerini ispat ederek bireyselliklerini kanıtlama çabası ile birlikte hem kendileriyle hem de çevreleriyle mücadeleye girerler.

Çocuğun okula başlama döneminde yaşadığı uyum sürecini etkileyen en önemli faktörleri şöyle sıralayabiliriz:

1. **Çocuğun Doğuştan Getirdiği Kişilik Özellikleri ve Yatkınlıkları:**

 Sessiz ve sakin çocuklar ile duygulu, hassas ve kırılgan çocuklar, genelde ilk günler uyum sağlamış görünüp, sonradan tepki verebilir. Bazıları da uzun süre uyum göstermekte güçlük çekebilir. Hareketli çocuklar, genelde ilk günlerde tepki verip bir süre sonra uyum gösterirler. Sosyal ve kendini ifade edebilen çocuklar ise genelde kısa sürede uyum sağlarlar.

1. **Çocuğun Daha Önce Geçirdiği Yaşantılar:**

Daha önce okul deneyimi olan çocuklarda deneyim olumlu ise uyumu kolay olur. Yaşadığı deneyimde çeşitli olumsuzluklar yaşamışsa uyumu daha zor olabilir.

1. **Okulun Altyapısı ve Öğretmenlerin Niteliği:**

Okula yeni başlayan çocuğa öncelikle sevgi ve koşulsuz kabul gördüğünü hissettirmek önemlidir. Çocuğun bu dönemde endişeli olduğu bilindiğinden, tam bir güven geliştirmesi için zamana ihtiyaç duyduğu ve çevreyi algılama süreci içinde olduğu düşünülerek zorlamadan, gözleyerek izlemesi, yavaş yavaş benimsemesi ve özümlemesi sağlanmalıdır.

1. **Ebeveyn Tutumları:**

 Anne babanın tutarsız davranışları (evde farklı, dışarıda farklı tutum takınma), aile bireyleri arasındaki farklı görüşler, birinin “evet” dediğinde diğerinin “hayır” demesi, çocuğun yanında çocuğa uygulanan eğitimin tartışılması, ailedeki çocuklara karşı farklı tutumlar geliştirilmesi ve aile içinde gruplaşmaların olması da çocuğu her bakımdan olumsuz etkileyen davranışlardır.

**Çocukların okula uyumunu kolaylaştırmak için;**

* Okula başlamadan önce okulu ziyaret etmek, çocuğunuzun okulu gezmesi ve tanıması açısından yararlı olabilir.
* Oryantasyon programının ilk gününde çocuğunuza okula geliş- gidiş saatleri hakkında bilgi vermeniz onu rahatlatacaktır. Bilgilendirme yapılması ve okul ile işbirliği kurarak, çocuğa paralel yaklaşımlar sergilenmesi, çocuğun farklı kanallardan aynı mesajları alarak kendini güvende hissetmesini sağlayacaktır.
* Okula gitmekte kaygı duyduğu konularda sebeplerini dinlemek ve anlamak gerekir. Siz sakinliğinizi koruyarak çocuğunuza güven veriniz. 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 ve gergin olursanız olun, sakin ve rahat görünmeye çalışınız.
* Süreç içinde çocuğunuz sabah okula gelmeniz konusunda ısrar ediyorsa ona herkesin sorumlulukları olduğunu hatırlatarak kendi sorumluluklarınızdan bahsedebilir, onunkinin de okula gitmek olduğunu belirtebilirsiniz. Kullanacağınız ifadelerin kısa ve net olması, ayrıca söz ve davranışlarınızın tutarlı olması çok önemlidir.
* Çocuğunuz herhangi bir sağlık şikâyeti ile okula gitmek istemiyorsa öncelikle onu yargılamadan dinlemelisiniz. Eğer rahatsız olmadığından eminseniz ona okulda revir olduğu ve hastalık durumunda okul hemşiresinin kendisi ile ilgileneceğini belirtmelisiniz.
* Okula vardığınızda çocuğunuzla vedalaşmayı uzun sürdürmeyiniz. Sınıf önünde beklemeniz çocuğunuzu daha fazla kaygılandırıp uyum süresini uzatacaktır.
* Çocuğunuz ağladığında, bu davranışının bir şeyi değiştirmeyeceğini ona kesin bir dille anlatmaya çalışınız. Çocuğunuz sizin bu tutarlı davranışınızı gördüğünde ayrılma stresi ile başa çıkabilecek ve birkaç dakika içinde ağlaması duracaktır.
* Çocuğunuza, onu okul çıkışı zamanında alacağınızı ya da eve servisle döneceğini, ayrıca onu evde mutlaka karşılayacak bir kişinin olduğunu açıklayınız. Özellikle kaygılı çocuk, bir daha eve dönmeyeceği 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 kazandırmalıdır.
* Okulda yaşadıklarıyla ilgili onunla konuşunuz. Ancak okul çıkışı fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak yorgun olabileceğini ve her şeyi anlatmak istemeyeceğini aklınızdan çıkarmayınız. Sabırlı olup dinlenmesine izin veriniz.
* Çocuğunuz eve geldiğinde “Sıkıldın mı?”, “Korkma” vb. ifadeleri kullanmayınız.
* Çocuğunuzun düzenli olarak okula gelmesini sağlayınız.
* Öğretmenlere bakış̧ açısı çocuğunuzun uzun yıllarını geçireceği okula bakış açısının temellerini oluşturur. Daha ilk günlerden ‘’Şunu yapmazsan öğretmenine söylerim.’’ gibi ifadeler, öğretmenleri ile kuracağı güven ve sevgi ilişkisini olumsuz yönde etkiler.
* Çocuğunuzun okulda olacağı zaman dilimi için onun yanında planlar yapmayınız.
* Çocuğunuzun bir sonraki gün için giysilerini ve çantasını akşam hazırlaması, ertesi sabahın telaşlı geçmesini önler. Çocuğunuz birkaç hafta içinde bu düzene uyum sağlayacak ve zamanla sabahları okula hazırlanması daha az zaman alacaktır.
* Yatış ve kalkış̧ saatlerinin düzene oturtulması, okula uyumun yanı sıra çocuğunuzun verimli öğrenmesine de katkı sağlayacaktır.
* Eğer çocukta daha önce var olmayan sorunlar ortaya çıkarsa (çabuk ağlama, uyku bozuklukları, iştah değişiklikleri, sinirlilik, alt ıslatma, kaygı vb.) Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü ile konu hakkında iletişime geçilmesi durumun kısa sürede tanımlanmasına yol açacak ve çözümü kolaylaştıracaktır.

Unutmamak gerekir ki; çocuğun okul ortamına alışması için, aile üyelerinin tümünün kararlı ve tutarlı olması ayrıca bu konuda çocuğa ödün verilmemesi gerekmektedir. Verilen herhangi çelişkili ve tutarsız bir durum gelecekteki okul fobisine neden olur. Ailenin " Bugünlük gitmese olur." düşüncesini çocuk iyi kullanır ve kurallı olan okulun kuralsız olduğu fikrine sahip olmuş olur. Bundan dolayı ailece alınan okul kararı uygulanmalıdır. Okula gitmesi konusunda ısrar edilmelidir. Bu sizin çocuklarınızın ilerideki gelecek başarısıyla ilgilidir.

Çocuklar, yeni durumlara büyüklerden daha kolay ve rahat uyum sağlar. Çocuğunuzun yaşayabileceği güçlükleri en kısa sürede gidermek adına okul ile yapacağınız işbirliği çok kıymetlidir. Bu süreçte size güvenmesi ve yanında hissetmesi onun en önemli yardımcısı olacaktır.

**Sağlıklı, mutlu ve başarılı bir yıl diliyoruz.**