

SAYI 1 • EYLÜL 2019

# OKULA UYUM SÜRECİ

GAZI MUSTAFA KEMAL İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ



## OKULA UYUM SÜRECİ

Okulla ilk kez karşılaşan çocuk her yeni durumda olduğu gibi uyum sürecinden geçer.

Okula uyum denildiğinde akla ilk olarak çocuğun okula gitmeye istekli olması ve okul ortamında kendini rahat hissetmesi gelmektedir.

Bazı çocuklar uyum sürecini sağlıklı bir şekilde atlatırken bazı çocuklar için süreç biraz zorlayıcı olabilir.

## OKULUN İLK ZILI ÇALDI

### ÇOCUĞUNUZ OKULA BAŞLIYOR...

Çocuğunuz bu hayatta sahip olduğunuz en değerli varlıklardan biri, belki de en değerlisi. Daha dün gibi değil mi? Bebeği... Uyudu, büyüdü ve bugünlere geldi. Çocuğunuzun bir çok ilkinde şahit oldunuz; ilk gülümsemesi, emeklemesi, yürümesi, konuşması, hastalanması, yaralanması...ihtiyacı olduğu her anında yanındaydınız. Şimdi sizinle birlikte bir ilke daha adım atacak. Çocuğunuz okula başlıyor.

Okul yaşamı ile çocuğunuz ilk kez içinde doğup büyüdüğü kendini güvende hissettiği aile ortamından çıkarak farklı ortama adım atacak. Alışık olduğu ev ortamından farklı bir ortam olan okulda bir öğretmeni, yeni görev ve sorumlulukları, yeni arkadaşları, uyması gereken kuralları olacak, kısacası hayatının büyük bir bölümünde kullanacağı **öğrencilik** rolünü üstlenecek.



## ÇOCUĞUNUZUN OKULA UYUM SÜRECİNİ NASIL KOLAYLAŞTIRABİLİRSİNİZ?

- **Çocuğunuzu okul fikrine hazırlayın;** okul hazırlıklarına onu da dahil edin, alışverişe birlikte gidin, okulda neler yaşayacağı hakkında ön bilgiler verin, okulla ilgili verilen doğru ve olumlu ön bilgiler çocuğun kafasındaki belirsizlikleri gidermeye yardımcı olacaktır.
- **Okul ile ilgili kaygılarınızı çocuğun yanında dile getirmeyin;** Okulla ve öğretmenle ilgili yapacağınız her olumsuz yorum çocuğun okula karşı önyargı geliştirmesine ve okuldan uzaklaşmasına neden olur.
- **Çocuğunuzun uyku ve beslenme düzenine dikkat edin;** Uyku ve beslenme çocuğunuzun fiziksel ve zihinsel gelişimi için çok önemlidir. Çocuğunuzun erken uyumasına, düzenli ve dengeli beslenmesine dikkat edin. Uyku ve beslenme düzeninin okula uyum ve okul başarısını direk etkileyebileceğini unutmayın.
- **Çocuğunuzun sorumluluk almasına izin verin;** okul döneminin başlaması ile birlikte çocuğunuzun yeni görev ve sorumlulukları olacaktır ancak siz daha önce ev işleri, kişisel bakım vb. konularda çocuğunuza sorumluluk vermediyseniz okulda zorlanabilir. Bu nedenle evde de çocuğunuza bir takım sorumluluklar vererek okul yaşantısındaki sorumluluk alma becerisini geliştirmesine ödevlerini tek başına yapmasını destekleyebilirsiniz.
- **Kıyaslamayın;** Her çocuğun gelişimi ve öğrenme hızı farklıdır. Çocuğu akranları ve sınıf arkadaşları ile kıyaslamak çocuğun kendini yetersiz hissetmesine neden olur ve kişiliğini zedeler.
- **Öğretmene güvenin;** Siz ve çocuğunuz okulla ilgili bir çok ilki yaşıyor olabilirsiniz oysa öğretmenler bu konuda eğitimli ve oldukça deneyimliler. Öğretmenlerin yöntemlerini sorgulamak yerine her öğretmenin kendine özgü yöntem ve teknikle çocuğunuzun başarılı bir okul süreci geçirmesi için çaba gösterdiğine inanın.

## ÇOCUĞUNUZUN GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

- **Büyüme, gelişme ve değişim halindedirler**
- **Öğrenmeye ve üretmeye isteklidirler.** Yaptıklarının beğenilmesini ve takdir edilmesini beklerler.
- **Somut düşünme döneminde oldukları için görerek ve yaparak öğrenirler.** Çocuklar genellikle aile büyüklerini model alarak davranışlarını taklit ederler.
- **Dikkat süreleri kısadır ve yaşları büyüdükçe dikkat süreleri artar.** Dersin başında uzun süre vakit geçiremezler, sıkılırlar.
- **Hareketlidirler.** Kurallara uymakta zorlanabilirler.
- **Arkadaş grubuna girmek ve arkadaşları tarafından kabul görmek isterler.**
- **Her çocuğun gelişimi kendine özeldir.** Çocukları yaşlıları ile kıyaslamak onları incitir.
- **Çocuğunuza zaman tanıyın;** Okula uyum bir süreci ifade eder. Okula başlayan çocuklar bir çok ilkle karşılaştıkları için kaygı yaşamaları normaldir, çocuğunuzla konuşun, kaygılarını anlamaya çalışın. Eğer çocuğunuz uyum sürecinin uzun sürdüğünü, okulu reddi, okul fobisi vb. sorunlar yaşadığını düşünüyorsanız okul rehberlik servisine başvurarak uzman yardımı alabilirsiniz.

Canan YAYLACI

Okul Psikolojik Danışmanı/Rehberlik Öğretmeni

Derya YILDIRIM

Okul Psikolojik Danışmanı/Rehberlik Öğretmeni