

## **SIKÇA SORULAN SORULAR**

### **1. Veli olarak okula uyum sürecinde çocuğumun uyumunu kolaylaştırmak için nasıl katkıda bulunabilirim?**

Okula uyum sürecinde çocuğunuza sıcak davranmanız, onun kaygılarını ve korkularını anladığınızı ifade etmeniz gerekir. Bu sürecin normal olduğunu, bu süreci atlattığı için her zaman çocuğunuzun yanında olduğunuzu hissettirmeniz gerekmektedir. Çocuğa sizinde geçmişte böyle kaygılar yaşadığınızı ama okula başladıktan sonra okulunuzu çok sevdiğinizi ve bu kaygı ve korkuların yersiz olduğunu gördüğünüzü ifade edebilirsiniz. Çocuğunuza özbakım becerileri kazandırmanız çocuğun okula uyumunu kolaylaştıracaktır. Çocuğun bağımsız kişilik geliştirmesi gerekir bunun içinde aşırı koruyucu aile tutumundan kaçınmak gerekmektedir.

### **2. Çocuğumun okula uyum süreci çok uzun sürdü, bu süreçte kaygılanmalı mıyım?**

Çocukların gelişim özellikleri birbirinden farklı olduğu için okula uyumları da farklı olacaktır. Kimi öğrenciler çok kısa sürede okula adapte olduğu gibi kimi öğrencilerin uyumu uzun sürebilir. Önemli olan bu süreçte çocuğun kaygı ve korkularını dinlemek ve bunlara yönelik çözüm üretmeye çalışmaktır. Uzun süreli uyum sorunu anormal tepkiler ve okul fobisine eşlik ediyorsa bir uzmandan destek almalısınız. Velilerin okula uyum sürecine dair yaşadığı korku ve kaygılar çocukları da olumsuz etkileyecektir. Dolayısıyla veliler soğukkanlı davranmalı ve bu süreçte korku ve kaygı geliştirmekten kaçınmalıdırlar.

### **3. Çocuğum okula gitmek istemiyor onu okula zorla göndermeli miyim?**

Çocuğunuz ilk başlarda okula gitmek istemeyebilir. Çocuğun hangi okula başlayacağı, okula gidişinin planlanması ve okul malzemelerinin alınması sürecine çocuğu dahil ediniz. Çocuklara kesinlikle baskı ya da zorla bir şey yaptırılmamalıdır. Okula ilk başlarda çocukla birlikte gidilebilir. Okula gitmesini teşvik edecek bazı pekiştiriciler verilebilir. Çocukla birlikte okulu anlatan ve okulu sevmesini sağlayacak (kitap okuma, çizgi film izleme, aile albümünden okul üniformalı fotoğraflar, okulla ilgili sohbetler) etkinlikler yapılabilir.

### **4. Çocuğumla ilk haftalarda okula gitmeli miyim?**

Çocuğunuza okulun ilk başladığı günlerde eşlik etmeniz onu okula götürüp getirmeniz faydalı olacaktır. Ancak kademeli olarak sınıf ortamından ve okuldan çekilmeniz gerekmektedir. Çünkü çocuğunuzun bağımsız hareket etmesi ve okul ortamında kendini yabancı hissetmeyeceği bir sosyal çevre oluşturması önemlidir.

### **5. Çocuğum evde çok neşeli ve mutlu bir çocuk ancak okul zamanı huzursuz oluyor. Hasta olduğunu, okula gitmek istemediğini söylüyor. Bu konuda ne yapabilirim?**

Çocuğunuzla birlikte önce okulu sevdirecek etkinlikler yapabilirsiniz. Çocuğunuzun okula bırakabilirsiniz. Çocuğunuza bir kırgınlık yaşadığını ancak bunun üstesinden gelebileceğini söyleyiniz.

## 6. Çocuğumun okula uyumunu kolaylaştırmak için nasıl bir okul tercihinde bulunmalıyım?

Çocuğunuzun okula uyumunu kolaylaştırmak için gelişim özelliklerini bilmeniz ve çocuğunuzun ilgi duyduğu yetenekli olduğu alanları keşfetmeniz gerekmektedir. Çocuğunuzun ilgisine yönelik bir eğitim veren okul ve sosyal çevre çocuğunuzun okula uyumunu kolaylaştıracaktır. Okuldaki program, personel kalitesi, hijyen koşulları ve psikolog, sağlık çalışanı gibi personellerin bulunması okulun tercihinde göz önünde bulundurulmalıdır.

## 7. Ev ortamı çocuğın okula uyumunu etkilemekte midir?

Ev ortamı çocuğın okula uyumunu etkilemektedir. Çocuk evde demokratik tutuma sahip bir aile içerisinde büyürse ve evde kurallar belliyse çocuk okula daha rahat uyum sağlayabilir. Ancak evde tutarsız ebeveyn tutumu ile büyüyen ve sürekli kuralları ihlal eden ya da kuralların olmadığı bir ortamda yetişen çocuklar okula uyum sağlamada daha problemler yaşayabilirler.

## 8. Çocuğum okula gittiğimiz ilk günde çok ağladı. Bu durum normal mi?

Çocuğunuz okula yönelik bazı kaygı ve korkular geliştirmiştir. Özellikle sizin onu terk edeceğinize korkusuna kapılmış olabilir. Çocuğunuza okuldan sonra onu alacağınızı, korkmaması gerektiğini ve okulda çok güzel arkadaşlıklar kuracağını anlatabilirsiniz. Belirli bir süre çocuğunuzun sizi görebileceği bir noktada bekleyebilirsiniz.

## 9. Çocuğumun okula hazır olup/olmadığını nasıl anlayabilirim?

Çocuğunuzun okula hazır olması için bağımsız kişilik geliştirmiş olması ve öz bakım becerilerine sahip olması çocuğın okula uyumunu kolaylaştıracaktır. Aksi takdirde çocuk okula uyumda zorlanabilir. Evde bazı kuralların olması, çocuğa basit sorumluluklar verilmesi ve çocuğın sorumluluk bilincine sahip olması okula uyumu olumlu etkileyecektir. Çocuğın okula başlamadan önce sağlık sorunlarının olup olmadığını bilmek okula uyum açısından faydalı olacaktır.

## 10. Çocuğumun okula uyum problemi yaşadığını nasıl anlayabilirim?

Çocuğunuz okula gitmek istemiyorsa, okulunu sevmediğini ifade ediyorsa, sizden ayrılmamak için çırpınıyorsa, enerji kaybı, baş ve mide ağrısı, mutsuzluk, sinirlilik gibi davranışlar sergiliyorsa, sürekli okulla ilgili problemler dile getiriyorsa okula uyum problemi yaşıyordur.

## 11. Ayrılık kaygısı nedir?

Çoğu çocuk ayrılıklara karşı ilk tepkilerini belirgin olarak dokuzuncu ve otuzuncu aylar arasında annesinden ayrıldığında gösterir. Bu durum normaldir. Üçüncü yaştan itibaren anneden ayrılığa karşı gösterilen tepki yavaş yavaş azalmaya başlar ve çocuk daha kolay yatıştırılabilir hale gelir. Pek çok çocuk okul öncesi eğitim kurumlarına başlarken velilerinden ayrılmada belirli bir düzeyde sıkıntı yaşayabilir. Bu olağan bir durumdur ve çocuğu çocuk

kolaylıkla kısa bir sürede bu durumun üstesinden gelir. Bununla birlikte, aşırı koruyucu anne-baba tutumuna sahip, stresli, önemli ve travmatik yaşam olayları yaşamış çocuklar akranlarına yönelik daha yoğun ayrılık kaygısı yaşayabilir. Bu kaygılar çözülmediği takdirde okul fobisine neden olabilir.

## 12. Okul kaygısı nedir? Belirtileri nelerdir?

Okul kaygısı çocuğunuzun okula gitmede ve okulda vakit geçirmede güçlük yaşamasıdır. Çoğunlukla çoğunun ebeveynlerinden ayrılma korkusu ile ilişkilidir. Okul öncesinden liseye kadar her dönemde görülebilir. Okul kaygısının belirtileri şunlardır; okula gitmek istememe, okul saati yaklaştığında sıkıntı artışı, ağlama, sinirlilik, saldırganlık, baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı, iştahsızlık, uyku düzeninde bozukluklar, iştahsızlık, okulda dikkat çekmeye yönelik davranışlar, evde kalma konusunda ısrarcılık, okulda pasif tutum sergileme, içe kapanıklık, utangaçlık, okul sorumluluklarını yerine getirmeme. Bu durumda çocuk suçlanmamalı ve cezalandırılmamalıdır. Mutlaka okula gitmesi gerektiği anlatılmalıdır.

## 13. Öğretmenle etkili iletişim kurabilmek için neler yapabilirim?

Öğretmenle sürekli iletişim ve işbirliği içinde olunuz. Bunun için; okulda kazandırılan davranışları evde destekleyiniz, çocuğunuza karşı öğretmenle aynı tutumu sergileyiniz, çocuğunuzla ilgili bilgileri öğretmenle düzenli olarak paylaşınız, aile eğitimi ve katılımı etkinliklerine destek vererek dahil olunuz.

## 14. Çocuğumun okumaya hazırlık becerilerini nasıl destekleyebilirim?

Çocuğunuzla birlikte kitap okuyabilirsiniz. Görsel algısını desteklemek için, resimlerle örüntü çalışmaları yapabilirsiniz. Çocuğunuzun çevresinde harfler ve yazılar içeren görsel uyarılar bulundurarak okuma farkındalığı sağlamasını destekleyebilirsiniz. Nesne isimlerinin başlangıç harflerini bulmaya çalışmak gibi sesli oyunlar oynayabilirsiniz.

## 15. Çocuğumun yazmaya hazırlık becerilerini nasıl destekleyebilirim?

Çocuğunuza defterler, kâğıtlar, çeşitli kalemler gibi yazma materyalleri sunarak ve alışveriş listesi hazırlamak gibi yazma aktivitelerini birlikte yaparak çocuğunuzun yazma deneyimi edinmesini sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza ait eşyaları birlikte etiketleyerek ve üzerine ismini yazarak yazı farkındalığı oluşturabilirsiniz.

## 16. Çocuğumu okula gitmeye hazırlarken nelere dikkat etmeliyim?

Çocuğunuzun okula zamanında götürünüz. Çocuğunuzun okula aceleyle bırakmayınız. Çocuğunuzun sizden duygusal olarak ayrılması için yeterince zamanı olmasını sağlayınız. Okulda iyi vakit geçireceği ve pek çok şey öğreneceği konusunda çocuğunuzun motive ediniz. Okul bittiğinde onu almak için orada olacağınızı söyleyiniz. Gülümseyen ve teşvik edici bir yüz ifadesiyle çocuğunuzun uğurlayınız.

## 17. Çocuğumu okuldan alırken nelere dikkat etmeliyim?

Çocuğunuzun okuldan zamanında alınız. Ayrılık kaygısı her çocukta belirli düzeyde görülen bir durum olup çocuğunuzun zamanında almak için okulda olmamanız çocuğunuzun kaygısını

pekiştirebilir. Çocuğunuzu karşılarken onun tepkilerini takip ediniz. Yoğun sarılma ve öpme davranışlarını başlatmaktan kaçınmaya çalışınız ama çocuğunuz bunu başlatırsa denk düzeyde karşılık veriniz.

### **18. Çocuğumla okuldan eve geldikten sonra nelere dikkat etmeliyim?**

Çocuğunuzla eve geldiğinizde hafif yiyecekler ve içmesi için su öneriniz. Çocuğunuzla okulda olan bitenler hakkında konuşunuz. Çocuğunuza bugün okulda ne yaptın sorusu yerine şu soruları sorabilirsiniz. Bugün arkadaşlarıyla okulda neler yaptın? Bugün okulda en çok ne yapmaktan hoşlandın? Okulda yapmaktan keyif almadığın bir şey oldu mu? Bugün okulda ne öğrendin? (öğrenilen şarkı varsa birlikte söyleyin, dans varsa birlikte yapın). Çocuğunuzla yarın okulda hangi arkadaşıyla ne yapmayı planladığı ve neler yapacakları hakkında konuşunuz.

### **19. Okula uyum etkinliklerini oluştururken nelere dikkat etmeliyim?**

Öncelikle; okula hazırlanma, okula yerleşme ve okulla bütünleşme süreçleri altında yer alan kazanımlardan; çocukların gelişimsel özelliklerini, bireysel gereksinimlerini ve çevre koşullarını göz önünde bulundurarak kazanım seçmelisiniz. Her çocuğun okula uyum sağlamak için gereksinim duyduğu bilgi, beceri ve tutumlar farklılık arz edebilir. Bu nedenle kazanımlar çocukları merkeze alarak seçilmelidir. Etkinliklere temel olacak kazanımlar seçilirken kazanımlar arasındaki ilişkiler, kazanımların birbiri üstüne inşa edilebilirliği ve sırası mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır.

### **20. Okula hazırlanma, okula yerleşme ve okulla bütünleşme etkinlikleri arasındaki fark nedir?**

Okula hazırlanma sürecine yönelik etkinlikler anne-babaların çocuklarının okula uyumunu evde desteklemede kullanabilecekleri etkinlikler olarak düzenlenmiştir. Okula yerleşme sürecine yönelik etkinlikler ise uyum haftasında çocukların okulun ve sınıfın fiziki ve sosyal yapısını tanımasına ve bu yapı içerisindeki rolleri anlamasına, sonraki öğrenmelerine temel oluşturacak bazı bilgi, beceri ve tutumlar kazanmalarına yönelik olarak hazırlanmış etkinliklerdir. Okulla bütünleşme sürecine yönelik etkinlikler ise, özellikle uyum sorunu yaşayan çocuklar gözetilerek, ders yılı boyunca eğitim ve öğretim programı paralelinde yürütülen ve çocukların kendilerini okulun sosyal yapısının bir parçası olarak benimsemesi ve okulla akademik ve sosyal gelişimini destekleyecek bağlar kurmasını destekleyecek etkinlikleri kapsamaktadır.

Kaynak: <https://okulauyum.meb.gov.tr/TR/Sayfa/Veliler>