# AİLE EĞİTİM BÜLTENİ

TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
ERKEN ÇOCUKLUK EĞİTİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI
EYLÜL - 2024

## OKULA UYUM

## Sevgili Ebeveynler,

Okul öncesi eğitim çocukların eğitimle ilgili ilk deneyimlerini edindikleri eğitim kademesidir. Okul öncesi eğitim kurumuna başlama dönemi çocuk için olduğu kadar ailesi olarak sizler açısından da önemli ve kimi zaman zor bir süreçtir. Çocuğunuzun okul öncesi eğitim kurumuna başladığı ilk günlerde uyum güçlükleri yaşaması beklendik bir durumdur. Bazı çocuklar okula ilk başladıkları dönemde uyum sorunu yaşarken, bazıları ise önce iyi başlayıp belirli bir süre sonra tepki verebilirler. Tüm bunlar doğaldır ve genellikle geçicidir. Bu dönemler çocuğunuz için önemli ve doğal bir yaşam döngüsü olarak değerlendirilmelidir.

Özellikle ilk aylarda okula gitmeye karşı isteksizlik gösterme her zaman okulda, öğretmende 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 tepkileri takip edilmeli ve nerede problem yaşadığı araştırılmalıdır.

# Okula Başlayan Çocuğun Aklından Geçenler

Çocuk yeni okuluna ve sınıfına aidiyet kazanırken aklında birtakım sorular ve düşünceler oluşabilmektedir. Özellikle uyum sürecinde oluşabilecek sorular ve düşüncelerden bazıları aşağıdaki gibidir:

- Evimden neden ayrılıyorum?
- Okul nasıl bir yer?
- Öğretmenim nasıl birisi?
- Sınıfı bulamazsam ne yapacağım?
- Beni okuldan almaya gelmezlerse!
- Arkadaşlarım benimle oynamazsa!
- Ailem ben yokken evde ne yapıyor?
- Tuvaletim geldiğinde tuvaletin yerini bulamazsam ne yapacağım?

Doğru yürütülen bir uyum süreci ile çocuklar akıllarındaki bu soruları ve düşünceleri okula devam ettikleri süre zarfında giderir ve endişelerinin birçoğunun gerçek olmadığının farkına varır.

# Çocuğu Okula Başlayan Anne-Babaların Aklından Geçenler

Çocuğunuzun okula başlaması onun kadar sizleri de heyecanlandıran ve zaman zaman kaygılandıran bir süreç olabilmektedir. Zamanınızın büyük bölümünde ilgilendiğiniz, her hareketinden haberdar olduğunuz çocuklar artık okulda ve öğretmenleriyle birlikte olacaktır. Çocuğunuz okula yeni başladığında aklınızda şu sorular ve düşünceler oluşabilmektedir:

- Okulda neler öğrenecek?
- Çocuğumun öğretmeniyle ilişkisi nasıl olacak?
- Çocuğumun arkadaşlarıyla ilişkisi nasıl olacak?
- Öz bakım gereksinimlerini giderebilecek mi?
- Uzun süre ondan nasıl ayrı kalacağım?
- O, biz olmadan durabilir mi?
- Sınıf ve okul ortamı güvenli mi?
- Bir şey olursa bilgilendirilecek miyim?

Ebeveynler olarak sizlerin de ilk defa deneyimlediği bu süreçte kaygılanmanız normaldir. Fakat duyguların bulaşıcı etkisinin olduğu unutulmamalı, çocuğunuzun yanında endişe ve korkularınızı yüksek sesle ifade etmemelisiniz. Sakin bir görünüme sahip olmalı ve size sorduğu soruları cevaplandırarak ona güven vermelisiniz. Sizin sakin olmanız çocuğunuzun da kendisini sakinleştirmesine yardımcı olacaktır.

Tüm öğretmenlerimiz okula hazırlık ve çocukların okula uyumu konusunda bilgi ve beceri olarak yeterli donanıma sahiptir. Öğretmenlerimiz çocukların ve sizlerin kaygılarının farkındadır. Bu süreci öğretmeninizle iş birliği içerisinde yürütebilirsiniz.

# Okula Uyum Problemi Yaşayan Çocukların Olası Bazı Tepkileri

- Okula gitmeyeceğine dair pazarlık yapma
- Sıklıkla okula gitmek istemediğini söyleme
- Okula hazırlık aşamasına ağırdan davranma hazırlanma sürecini uzatma
- Bedensel şikâyetlerden bahsetme (Karnım ağrıyor, başım ağrıyor, midem bulanıyor yakınmaları)
- Okula geldiğinde kendisini getiren kişiye yapışma ve ondan ayrılmak istememe
- Uzun süren ve şiddetli ağlama
- Okula getiren kişinin okuldan gitmesine izin vermeme, okul bitene kadar okulda kalmasını isteme
- Sınıfın kapısında bekleme
- Sınıfa katılmadan sessizce bir köşede oturma
- Sık sık öğretmenine anne-babasının ne zaman geleceğini sorma
- Camdan dışarıyı seyretme, camdan ayrılmak istememe

Okula başlayan çocukların birçoğunda bu davranışların bir ya da birkaçı görülebilir. Uygun yaklaşım ve sürecin iyi yönetilmesiyle çocukta görülen bu davranışlar söner. Fakat bazı çocuklarda görülen bu davranışların sıklığı ve şiddetinde azalma meydana gelmez. Okula uyum problemi yaşayan çocuklarda görülen tepkiler takip edilmeli, gözlenen problem davranışların şiddeti ve sıklığı azalma göstermiyorsa psikolojik destek alınmalıdır.

# Çocuğumun Okula Uyumu Sürecinde Neler Yapabilirim?

Öncelikle çocuğun zihninde okulla ilgili olumlu bir görüntü oluşturulmalıdır. Okuldan söz ederken okulun çocuklar için düzenlenmiş özel bir yer olduğunu, orada etkinliklerin yapıldığını, oyunların oynandığını ve yeni arkadaşlar edinilebileceğini anlatabilirsiniz.

Çocuğunuza gideceği okul hakkında bilgi verebilirsiniz. Okula başlamadan önce birlikte okulu ziyaret edebilirsiniz.

Okul için gereksinim duyacağı giysiler ve okul malzemeleri için birlikte alışveriş yapabilir, malzeme seçiminde çocuğunuzun görüşlerini alabilirsiniz.

Okuldan döndükten sonra yaşadığı olaylar hakkında çocuğunuzla konuşulabilir, kendi okul döneminde yaşadığınız komik, eğlenceli anılarınızı çocuğunuza anlatabilirsiniz.

Okula uyum süreci günlük rutinlerde değişikliği beraberinde getirir. Bu süreci kolaylaştırmak için oluşturacağınız rutinlere bağlı kalınız.

# Çocuğumun Okula Uyumu Sürecinde Neler Yapabilirim?

Çocuğu okula götürecek kişi çocuğun kolayca ayrılabileceği biri olmalıdır. Onu okula kimin götüreceği hakkında önceden bilgilendiriniz. Ayrı kalacağınızı gizlemeyiniz.

Çocuğunuzla vedalaşmayı uzun tutmayınız.

Okul çıkışında onu almaya geleceğinizi kendisine söyleyiniz ve belirlediğiniz yerde çocuğunuzu almak için hazır bekleyiniz.

Okula uyum sürecinde çocuğun okula devamı uyumun sağlanması açısından oldukça önemlidir. Elzem bir durum olmadığı müddetçe çocuğunuzun okula devamını sağlayınız.

Okuldayken güvende olacağını, ne zaman isterse öğretmeninden yardım isteyebileceğini çocuğunuza hatırlatınız.

# Çocuğumun Okula Uyumu Sürecinde Neler Yapabilirim?

Uyumda zorlanan bazı çocukların ebeveynlerine rehber öğretmen değerlendirmesi ve rehberliğinde kademeli uzaklaşmayı önermekteyiz: İlk gün, çocuğu okula getiren kişinin binanın içinde kalarak çocuğun istediği anda ona ulaşmasının sağlanması; ikinci gün, çocuğu okula getiren kişinin yarım gün bahçede oturması ve ona bilgi vererek ayrılıp okul çıkışı almaya gelmesi; üçüncü gün, okula getiren kişinin çocuğu okula getirip bırakması ve okul çıkışında almaya gelmesi şeklinde uygulanır.

Çocuğunuz sizden ayrılacağını ve ayrılırken ağlamasının hiçbir şeyi değiştirmeyeceğini kesinlikle anlamalıdır. Burada önemli olan nokta, sizin okuldan ayrılmanızla birlikte çocuğunuzun gözyaşlarının azalarak bitmesidir. Eğer sizin ardınızdan çocuğun sınıfta ağlaması gün boyu sürerse bir uzmanın yardımına başvurmak gerekebilir.

# Okula Uyum Sürecinde Çocuğunuzla Neler Konuşabilirsiniz?

Bugün arkadaşlarınla neler yaptın?

Sınıfında yeni fark ettiğin ne oldu?

Bugün yeni neler öğrendin?

Sınıfta en çok hangi merkezde oynamayı sevdin? Neden?

Bugün okulda kendini nasıl hissettin?

Bugün yeni bir oyun öğrendin mi? Öğrendiysen birlikte oynayalım mı?

Bugün okulda en keyif aldığın an hangisiydi?

# Çocuğum Hakkında Okulda Kiminle Konuşmalıyım?

Çocuğunuz hakkında öncelikle öğretmeniyle konuşabilirsiniz. Öğretmeniniz, sizin aklınızda var olan sorularla daha önce karşılaşmış ve bu konularda çeşitli çözümler geliştirmiştir. Öğretmeniniz kendi çözüm alanı içinde olan konularda size yardımcı olacaktır. Eğer onun çözüm alanı içinde değilse sizi sorunuza göre ilgili kişiye veya kuruma yönlendirecektir.

Çocuğunuzun psikolojik durumu, uyum sorunları konularında ise okul rehberlik servisinden destek alabilirsiniz.

Çocuğunuzun özel eğitime ihtiyacı varsa bu konuda detaylı bilgiyi öğretmeniniz, okul rehberlik servisi veya Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinden alabilirsiniz.

Sevgili Ailem,

Okula başladığım süreçteki duygu ve düşüncelerimi sizlerle paylaşmak istiyorum. Alışmaya çalıştığım bu yerde benim için her şey yeni ve farklı. Bu nedenle birçok duyguyu aynı anda hissediyorum. Nasıl alışacağım bu ortama? Acaba sadece ben mi böyle düşünüyorum? İlk kez okula gelen arkadaşlarım neler hissediyor çok merak ediyorum. Biliyor musunuz okulda bazı zamanlar çok eğleniyorum. En sevdiğim oyunları arkadaşlarıma anlatıp onlarla bu oyunları oynuyorum.

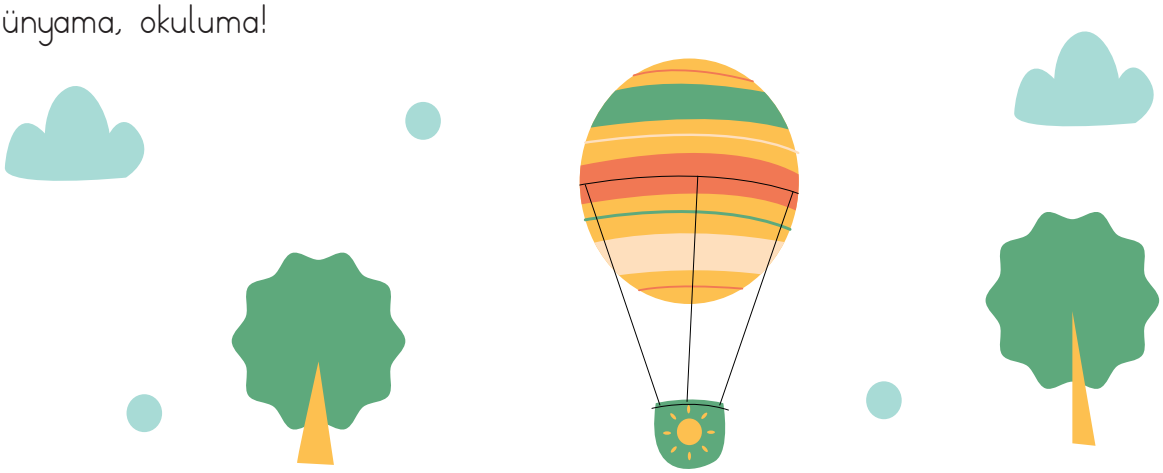
Her zaman olmuyor ama bazı zamanlar sınıfıma girerken zorlanıyorum. İşte bu zamanlarda kaygılarımı anlayın. Lütfen bana okulla ilgili güzel düşüncelerimi hatırlatır mısınız? Okul ortamına bir anda alışmamı beklemeyin. Bana zaman tanıyın. Ben bir şeylerle oyalanırken benden habersiz okuldan gitmeyin. Size olan güvenim sarsılıyor. Ağlasam bile sizi göreyim, size el sallayayım, size veda edeyim.

Sınıfıma girmek istemediğimi söylediğimde sadece korktuğumu anlatmak istiyorum. Aslında sınıfımda arkadaşlarımla oyunlar oynamayı seviyorum. Lütfen beni anlayın, beni cesaretlendirin ve bana güven verin.

Biraz sabredin, alışayım çevreye. Çabucak gireceğim sınıfıma, arkadaşlarımla oyunlar oynayacak, etkinliklere katılacağım. Beslenmemi zamanında yapıp tabağımdaki her şeyi bitireceğim.

Siz bana kızınca, başka çocukların sınıfına nasıl kolayca girdiğini örnek gösterince kendimi değersiz ve yetersiz hissediyorum. Bana biraz daha zaman tanıyın, geçecek korkularım, biliyorum. Bazen görüyorum siz de derin derin düşünüyor ve ne yapacağınızı bilemiyorsunuz. İnanın çok şey söylemenizi beklemiyor ve yanımda olmanızı istiyorum.

Okul çıkışında beni almaya geldiğinizde konuşmak istediğim de oluyor, konuşmak istemediğim de. Eğer konuşmak istiyorsam beni dikkatle dinler, güzel anılarımın güçlenmesine destek olur musunuz? Bir gün yeniden okula gitmek istemezsem onlara ihtiyacım olacak. Konuşmak istemiyorsam elimden tutup, sessizce yanımda yürüyerek bana eşlik eder misiniz? Bu süreçte en büyük destekçim olduğunuz için teşekkür ederim. Kendimi size ifade etmenin verdiği hafiflikle hazırım yeni dünyama, okuluma!



## GÖRSEL KAYNAKÇA

Bu bültende kullanılan görseller https://tr.123rf.com/ adresinden telif bedeli ödenerek kullanılmıştır.


**TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

tegm.meb.gov.tr

@mebtegm

Atatürk Blv. No 98 Milli Eğitim Bakanlığı
Kat 2 Blok A/B ve Kat 5 Blok A Kızılay
Çankaya/ANKARA