



KAYAPINAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

OKULA UYUM

Bireyde sosyal gelişimin ilk yaşandığı ailenin yerini, dış dünyada okul alır. Bu yeni deneyim çocuklar için endişe verici olabilir. Öğrencinin ailenin güven ortamından çıkıp öğretmenleri ne arkadaşlarına güven duyması bireysel farklılıklara göre farklılaşabilir. Çocuğun beklentileri, duygu ve düşünceleriyle yeni ortama uyum sağlaması mutlaka zaman alacaktır. Genelde çocukların okula tamamen uyum sağlamaları hiç ara vermeden devam ettikleri takdirde 1 veya 1 buçuk ay sürer. Yapılan araştırmalara göre ülkemizde her 5 çocuktan 1'inin okula uyum sağlamakta zorlandığı saptanmıştır. Bu çocuklar okula çağına gelmiş, zihinsel olarak yeterli olduğu halde, psikolojik olarak okula hazır değildir.

Okula Uyum Sürecinde Zorluk Yaşayan Öğrenciler Genellikle;

- Başarı kaygısı olan, aşırı onay bekleyen,
- Aile dışında yabancı kişilerle sosyal ilişki kurmakta güçlük çeken,
- Çekingen,
- Ailesine bağımlı çocuklardır.

Çocuğun Okula Uyum Problemi Yaşadığının Belirtileri;

- Uykuda huzursuzluk,
- Okula gitmemek için türlü bahaneler uydurması,
- Ortada bir neden yokken ağlaması,
- Mutsuzluk,
- İştahsızlık,
- Heves ve enerji kaybı,
- Alıngan ve sinirli olma,
- Mide bulantısı, karın ağrısı ve kusma gibi psiko-somatik belirtilerde artış.

* Okul için alışveriş yapmak, çocuğunuzun içine gireceği ortama yönelik heyecanını ve istekliliğini artırabilir.

* Çocuğunuzun okulunu görsel olarak tanıması için fırsat yaratabilirsiniz. Birlikte önceden gezerek, yönetici ve öğretmenleri ile tanışarak bu yeni ortama dair biraz daha onu ısıtabilirsiniz.

* Okuluna başlamadan önce çocukla okul hakkında bol bol konuşmak, okullarda sıklıkla yapılan faaliyetleri çocuğa yavaş yavaş tanıtmak önemlidir.

* Çocuğun yaşadığı heyecanla karışık kaygısının temel nedeni bilinmezliğe doğru attığı adımdır. Okula başlamadan önce onu duygusal açıdan hazırlamak, yaşayacakları hakkında bilgi vermek kendisini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Okulda çok sayıda arkadaş edineceğini ve onu seven öğretmenleri olacağını söyleyebilir, kendi okul anılarınızı anlatıp okula giden çocuklarla ilgili hikayeler okuyabilirsiniz.



*Çocuğunuzun okulun ilk günü yaşayabileceği en önemli kaygı, sürekli okulda kalacağı, eve dönmeyeceği ya da gününün tamamını okulda geçireceği ile ilgilidir.

*Çocuğun okula başladığı ilk gün anne-baba ya da ikisinden biri çocuğu okula getirmeli ve okula geliş-gidiş saatleri, kimin getirip götüreceği açıklanmalıdır. Çocuğun ilk gün yaşadığı en önemli kaygısı, sürekli okulda kalacağı ve eve dönmeyeceği ile ilgilidir. Bu tip kaygıların giderilebilmesi için, çocuğa açık-net bilgiler verilmeli ve çocuk bu şekilde rahatlatılmalıdır.

* Okulun açıldığı gün, sabah evdeki herkes heyecanlı olacaktır. Anne- baba olarak bu heyecanı olumlu ve neşeli davranışlarla çocuğunuzla paylaşmanız, onun da olumlu hissetmesine yardımcı olacaktır. Sohbetli,hoş sürprizli ve tüm ailenin birlikte olacağı bir sabah kahvaltısı iyi bir başlangıç olabilir.

*Okula başlanan ilk günde anne ya da babanın, çocukla birlikte geçireceği birkaç saat oldukça önemlidir.Anne babanın çocuğun yanında olduğu bu süre ona çevresinde olup bitenleri daha sağlıklı gözleme olanağı tanıyacaktır. Çocuk yalnız kaldıktan sonra uyum sürecini öğretmenlerin yardımıyla kendi başına yaşayacak ve sorunların üstesinden gelecektir.

* Okulun ilk günlerinde ve takip eden günlerde, anne-babaların sınıfta veya salonda bulunması, çocuğun okula alışmasını güçleştiren bir faktördür. Anne-baba çocuğu öğretmenine teslim ettikten sonra, okuldan ayrılabilirler. Ancak, okula uyumda sorun yaşayan öğrenciler için anne ve babalar, Rehberlik Servisi ile görüşerek uygun davranış modeli geliştirmelidirler.



*Anne ya da baba çocuğu okulda bırakıp giderken kararlı ve tutarlı davranmalı, huzurlu ve mutlu bir ifade takınmalı, çocuğa sözel veya bakışla olumlu mesaj vermelidir. Habersiz kaçma ya da kandırma gibi davranışlar kesinlikle yapılmamalıdır.Sizlerin de çocuğunuzun öğretmene teslim ettikten sonra onu merak etmeniz doğaldır. Ancak, bu meraktan dolayı yanına gidip neler yapıyor diye bakmak istemeniz yaşadığınız endişenin çocuğunuza yansımaya neden olur ve ona kaygılanmakta haklı olduğu mesajını verir. Bu tür bir davranış aynı zamanda çocuğunuzun bağımsızlaşma sürecini de olumsuz etkiler. Anne-baba kendi duygu ve düşüncelerini çocuğa belli etmeme konusunda çaba göstermeli.

