



OKULA UYUM

Beypazarı Rehberlik ve Araştırma Merkezi



Okula uyum, çocuğun yeni ortamın taleplerine karşı gösterdiği sosyal, davranışsal ve akademik tepki becerilerine bağlı geniş kapsamlı bir terimdir. Çocukların okula uyum sağlamalarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu ortamda uyulması gereken birtakım kurallar, farklı özelliklere sahip öğretmenler ve öğrenciler, başarması gereken dersler ve yapması gereken birtakım görevler bulunmaktadır. Okulun ilk yıllarında okula uyum, çocukların okula karşı tutumları, duygusal deneyimleri, öğrenme ortamına katılımı ve akademik başarıları ile ilgilidir. Kuşkusuz çocuktan da bu duruma uyum sağlaması ve başarılı olması beklenmektedir. Çocuk için okula başlangıçta ilk haftalar kurallara uymada, sosyal ilişki kurmada ve duygu ve davranışları kontrol etmede kritik öneme sahiptir. Okula başlama, zihinsel, bedensel ve duygusal açıdan hazır olmayı gerektirir. Çocuklar çocukluk yılları boyunca yeni ortamlara uyum gerektiren farklı çevresel geçişler yaşarlar. Okul ortamı başlı başına çocukların karşılaştıkları çevresel bir geçiştir. Bu geçiş bir öğretim kademesinden diğerine geçiş, yeni bir okula başlama ve bir okuldan diğerine geçiş gibi farklı biçimlerde gerçekleşebilir. Bu biçimlerden hangisi olursa olsun çocuk uyum sağlamak için birçok yeni zorlukla mücadele etmek zorundadır.



Çocuk için okula başlama fiziksel, sosyal, bilişsel ve duygusal uyum gerektiren zorlu bir süreci ifade eder. Okula başlama, çocukluk yıllarında yaşanan en köklü ortam değişikliğidir. Bu değişiklik çocuğun gelecekteki başarısı için kritik önem taşımaktadır. Çocukların okulun ilk zamanlarında sosyal ve davranışsal problem yaşamaları okul hayatı boyunca sürebilen birtakım problemlere zemin hazırlamaktadır. Sosyal ve bilişsel becerilerde yaşanan zorluklar ve problemlerli davranışların varlığı genellikle çocukların okula uyumuna olumsuz etki eder.

2024-2025 Eğitim Öğretim Yılı Akademik Takvim:

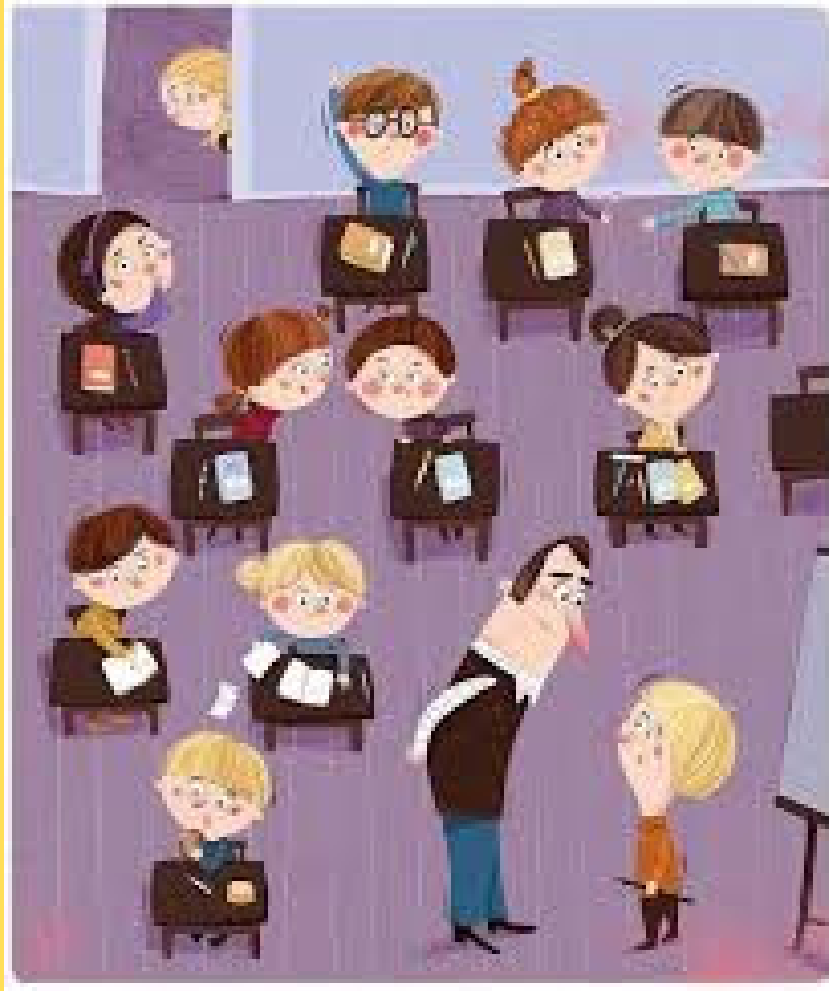
- 9 Eylül 2024: Okul Açılışı
- 11-15 Kasım 2024: Birinci Dönem Ara Tatil
- 17 Ocak 2025: Birinci Dönem Bitişi
- 20-31 Ocak 2025: Yarıyıl Tatili
- 3 Şubat 2025: İkinci Dönem Başlangıcı
- 31 Mart-4 Nisan 2025: İkinci Dönem Ara Tatil
- 20 Haziran 2025: Okulun Bitişi

Yaşamın ilk yıllarındaki akran ilişkileri, sonraki yıllardaki davranış sorunları, yalnızlık, akademik başarı, okula uyum ile ilişkili bulunmuştur. Okula uyum ve akran ilişkileri karşılıklı etkileşim halindedir. Akranlar, sağladıkları destek, bakım, güven ve arkadaşlıkla çocukların özgüvenlerini arttırmaktadır. Olumlu akran ilişkileri, grup içindeki aidiyet duygusunu geliştirir. Okula uyum sağlayan çocukların sosyal etkileşimlerinin daha iyi olduğu, sosyal becerileri sıklıkla kullandıkları ve akranları tarafından sevildikleri, kabul edildikleri görülmektedir. Akran kabulü, başarılı okul uyumu için temel bir unsurdur. Akran ilişkilerinin farklı boyutları çocukların uyum düzeylerini azaltabilmektedir. Okula başladığında olumsuz akran ilişkileri geliştiren, sosyal becerilerden yoksun olan çocukların çocukluk ve hatta ergenlik boyunca akran reddi, iletişim problemleri ve akademik başarısızlık yaşayabildikleri belirlenmiştir. Aynı şekilde okula uyum da olumlu akran ilişkilerinin kurulmasını ve akran kabulünü pekiştirir. Akran grubunda yakın arkadaşların az sayıda olması, akran şiddetine maruz kalma, akranlar tarafından dışlanma ve/veya reddedilme, okula uyum ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Okul uyumsuzluğunun olumsuz etkileri kısa ve uzun süreli olarak görülebilmektedir. Okul deneyimlerinin kazanıldığı sırada yaşanan okul uyumsuzluğu kısa ve uzun süreli olarak sosyal-duygusal uyumu, akademik başarıyı, okula karşı tutumu olumsuz etkileyebilmektedir.

Okul öncesi ve ilkököl dönemi başta olmak üzere eğitim yılları çocukların oldukça hızlı gelişim ve değişim gösterdiği yıllardır. Özellikle zihin kapasitesinin hızlı gelişimi çocukların öğrenme süreçlerini de hızlandırır. Çocuğun bu süreçten keyif alarak geçebilmesinin yolu okula dair ilk deneyimlerinin olumlu olması ile bağlantılıdır. Ancak okul eğlenceli ve sosyal bir ortam olmasının yanında kurallı ve disiplinlidir. Bu da çocuklar için beraberinde bazı zorlukları getirdiği için çocuklar okula adapte olmakta ilk etapta zorlanabilirler. Bu nedenle okula uyum döneminde sabırlı ve çocuğun öğretmenleri ile işbirliği içinde olmanız süreci kolaylaştıracak ve uzun vadede eğitim hayatını olumlu etkileyecektir.

Her çocuğun okula karşı tepkileri farklı olmakla birlikte genellikle bir hafta ile birkaç ay arasında değişen sürede okula uyum tepkileri gözlenir. Bunlar ağlama, uyku ve beslenme problemleri, büyüklere veya yaşlıtlarına karşı tepkisellik, agresyon, bakıcı kişiden ayrılmaya karşı direnç, tuvalet alışkanlıklarında gerileme, bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi uyum zorluklarıdır. Bazı çocuklar okula başlarken kolay uyum sağlayıp ilerleyen süreçte tepki vermeye başlayabilirler. Ebeveynleri endişelendiren bu tepkiler çoğunlukla olağan ve geçicidir.





Araştırmalara göre, göz ve bahar dönemlerinde çocukların okula uyum düzeyleri yükseldikçe olumlu sosyal davranış düzeyi de yükselmekte, uyum düzeyleri azaldıkça olumlu sosyal davranış düzeyleri de azaldıkını göstermektedir. Ayrıca iki dönemde de okula uyum düzeyi yükseldikçe saldırganlık, korkulu-kaygılı olma, dışlanma, aşırı hareketlilik ve akran şiddetine maruz kalma düzeyleri azalmakta, okula uyum düzeyi yükseldikçe akran ilişkilerinin olumsuz boyutları azalmaktadır. Okul uyumsuzluğunun akranlar tarafından reddedilmeyi, dışlanmayı beraberinde getirebileceği belirtilmektedir. Akran ilişkilerindeki farklı davranışlar, birbirlerini etkileyerek dolaylı olarak okul uyumsuzluğunu arttırabilirler. rnek olarak kaygı, korku gibi olumsuz duygusal durumlar akran şiddetini beraberinde getirebilir. Akran şiddetine maruz kalan çocukların bazıları, akran etkileşimlerinde çekingen, korkulu-kaygılı olabilirler. Bazıları da saldırganlık gibi olumsuz davranışlar sergileyebilir. Her iki durumda da okula uyum sağlamak zorlaşacaktır.

Çocukların daha akademik ve kurallı bir yapıya sahip olan ilköğretime, başarılı ve sorunsuz geçiş yapmalarında hem çocuğun okula hazır bulunuluğu, hem de ailenin ve okulun bu geçişe hazır bulunuluğu önem taşımaktadır. Bu bağlamda başarılı bir okula uyum süreci için öğretmenlerin rolü önemlidir.

Öğretmenler ocukların uyumunu kolaylaştırmak için özel çalışmalar gerçekleştirmelidir. Aynı zamanda aile ile doğru iletişim kurup onları bilgilendirmeli, okulu fiziksel olarak çocuğa tanıtımda rehber olmalıdır.

Öğrenciler okula başlarken korkabilir, endişelenebilir, kendini çaresiz veya terk edilmiş hissedebilir. Bu duygular yok sayılmamalı ve çocuğun duyguları kabul edilerek onlar ile baş etmesine yardımcı olunmalıdır. "Büyüdün sen artık, büyükler ağlamaz, erkekler ağlamaz, hiç yakışıyor mu sana korkmak, bak korktuğunu arkadaşların görürse rezil olursun" vb ifadeler ile çocuğun duygularını yok saymış ve önemsememiş olunur. Oysa çocuk korkabilir, endişelenebilir ve ağlayabilir de. "Korktuğunu anlıyorum, ben yanında olmadan gitmek biraz korkutucu olabilir. Ancak zamanla korkuların azalacak." gibi ifadeler daha yapıcı olacaktır.

Öğrenciyi kaygılandıran sebebin ne olduğunu anlamak için sakin bir şekilde, onu sorgulamadan dinlenmelidir. Sorunun temel nedenini anladıktan sonra çözüm yolları için ebeveyn, öğretmen ve öğrenci birlikte hareket etmeli neler yapabileceğinizi konuşulmalıdır.

Çocuğun okula başlamadan önce çocukla işbirliği içinde okul ile ilgili ön hazırlıkların yapılması önemlidir. Okulun nasıl bir yer olduğunun ve neden okula gidilmesi gerektiğinin anlatılması, okula gittiğinde onu nelerin beklediğinin gerçekçi ve yaşına uygun şekilde anlatılması, okul eşyalarının birlikte alınması vb. hazırlıklar yapılabilir. Okulu ve öğretmeni korkulması gereken, cezalandırıcı bir yer olarak tanıtmamak çok önemlidir. Çocuğa okulun nasıl bir yer olduğunu gerçeğe uygun ifadeler ile abartmadan anlayacağı dil kullanarak aktarılabilir. Örneğin "okul çocukların yeni şeyler öğrenmek için gittiği büyük bir yerdir. Orada öğretmenler olur ve çocuklara yeni şeyler öğretir, onlara zorlandıkları konularda yardımcı olurlar. Okul saati bittiğinde anne babalar gelerek veya servise binerek çocukları evlerine götürürler." gibi ifadeler ile anlatılabilir.

Öğrenciye okulda karşılaştığı zorluklar ile nasıl baş edebileceği öğretilir. Çünkü çocuklar okuldayken bir yetişkine göre basit ancak bir çocuğa göre zor birçok mesele ile karşılaşılır. Çözüm önerileri öğrenci ile mutlaka konuşulmalı. Örneğin okulda problem yaşadığında öğretmeninden yardım istemesini öğretmek çocuğun endişelerini azaltacaktır. Anne baba olarak sabah öğrenci ayrılık sürecini uzatmak istediğinde, kararlı davranarak "gidiyorum" dedikten sonra gitmeniz bir süre sonra öğrencinin duruma uyum sağlamasına yardımcı olur. Süreci kısa tutmaya, tören haline gelmesine izin vermeden kısa ve etkili bir veda olmasına özen göstermek önemlidir.

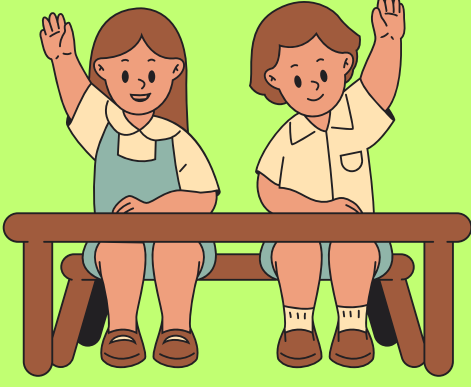
Net, kararlı, anlayışlı ve tutarlı bir tutum sergilemeniz oldukça önemlidir. Öğrenci her defasında aynı tutum ile karşılaştığında uyum sağlar ve rahatlar. Israr etmek, öğrenci ile pazarlık yapmak, ödül ceza gibi yöntemleri denemek, sözel veya fiziksel şiddet uygulamak, her istediğini onaylamak veya reddetmek, kararsızlık içinde olup bunu öğrenciye yansıtmak gibi tutumlar yerine, kararlı bir ses tonu, vücut duruşu ve duygu ile ondan ne beklediğinizi aktarmak ve uygulamak gerekir.

Öğrencinin hangi duyguyu yansıttığı oldukça önemlidir. Bu nedenle yoğun endişe veya korkular yerine ona güven ve rahatlık yansıtmak onun da benzer duygular içinde olmasına yardımcı olur. Okula ve öğretmene güvenildiği çocuğa beden dili ve ifadelerle aktarılmalıdır. Bu süreçte zorluk yaşıyorsanız uzman desteği almak yardımcı olabilir.

Çocuğun hayatında etkin olan tüm aile bireylerinin okul ile ilgili benzer tutum sergilemesi oldukça önemlidir. Örneğin ebeveynlerden biri çocuğa okula saatinde gidilmesi gerektiğini söylerken, diğer ebeveynin saatinde gitmenin çok önemli olmadığını söylemesi gibi bir durumda çocuk okul saati kavramını öğrenmekte zorlanır. Yetişkinler tarafından çocuklara aktarılan bu tür ikili mesajlar olduğunda çocukların yaşadığı karmaşa büyür ve uyum süreci zorlaşır. Tutarlı ve ortak bir yaklaşım izlenmelidir.

Çocuğun okula ve öğretmene güvenmesi ve bağlanması süreç gerektirir. Bu süreçte sabırlı olmak ve okul ile işbirliği kurmak önemlidir. Ancak süreçte zorluk yaşıyor ve çocuğun olumsuz etkilenerek okula karşı negatif tutum geliştirdiği düşünülüyorsa uzman desteği için başvurulmalıdır.





Çocuğun okula uyumunda çocuklar, yeni bir duruma uyum sağlamakta zorlanıyorsa sık sık "Bugün gitmesem de yarın gitsem" cümlesini kullanırlar. Çocuğun okula uyumunda çocuk ile ilk olarak bu konuda konuşulmalı ve nedenleri öğrenilmelidir. Eğer ciddi bir durum söz konusu değil ise, sadece bir deneme cümlesiye, annenin ve babanın okula gitme konusunda tutarlı ve kararlı olmaları gerekmektedir. Bazı durumlarda ise çocuk "Eğer gidersem istediğim şeyleri alacaksınız" diye ailesine baskı yapabilir. Bu gibi durumlarda ödüller tekrar gözden geçirilmeli, bu cümleyi kullandığı için değil ancak uyum sağlama sürecinin ödüllendirilmesi gündeme alınabilir. Ödüller büyük olmamalı, her zaman pahalı ve somut hediyeler olması gerekmektedir. Sevilen bir yere gidilmesi, okulda yapılan faaliyetlere olumlu geri bildirimler verilmesi de ödül olabilir.

Yeni bir kademeye başlayan çocukların ilk günlerdeki kaygıları ve okula uyum sağlamakta zorlanması beklendiği bir durumdur. Bu kaygılar doğaldır ve genellikle geçicidir. Bireysel boyutta ele alındığında okula uyumun; çocuğun gelişimini ve öğrenmesini desteklemek, okula devamını sağlamak, okul başarısını artırmak ve yetişkinlikte başarılı bir kariyere sahip olmak şansını elde etme gibi katkıları olduğu görülmektedir. Okula uyum hizmetlerinin standart bir program dâhilinde verilmesi hem ülke çapında uygulama birliğini sağlaması hem de rehberlik uygulamalarını planlayacak öğretmen, yönetici vb. paydaşların süreci daha sağlıklı bir şekilde yürütmesine imkân vermesi açısından önemlidir. Rehberlik sürecinde yürütülecek çalışmaların merkezinde çocuk olmakla birlikte, aile ve okul çocuktan bağımsız düşünülemez. Okula uyumda çocuğun hazır olması, ailenin ve okulun hazır oluşuyla doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle okula uyum sürecini destekleyecek rehberlik uygulamaları planlanırken okul, aile ve çocuk birlikte ele alınmalıdır. Rehberlik uygulamalarının etkili bir şekilde yürütülmesi, hedeflenen amaçların gerçekleşebilmesi için aile, öğretmen ve okul yönetiminin iş birliği içerisinde olmaları ve belirlenen sorumlulukları yerine getirmeleri beklenmektedir.

Bu sürecin en önemli bileşenlerinden biri öğretmenlerdir. Sürecin uygulayıcısı, planlayıcısı ve değerlendirmecisi öğretmen olduğu için süreç öncesinde, esnasında ve sonrasında onlara önemli görevler düşmektedir. Okulun ana kuralları ve işleyişi hakkında veli toplantılarında velileri ve okul ortamında öğrencileri bilgilendirmek, bu süreçte yapılan ya da yapılacak olan etkinliklerin hedef ve amaçları ile bunların öğrencilere sağlayacağı yararları velileri aydınlatmak, sınıfa başlayan öğrencileri tanımak için veli ve ilköğretim öğretmenlerinden çocukların özellikleri, ilgi ve yetenekleri hakkında bilgi almak, kademe geçişi dolayısıyla duygusal bakımdan hassas olan öğrencilere rehberlik uygulamaları sürecinde destek olmak, bu süreçte karşılaşılabilecek sorunlara karşı çözüm odaklı bir tavır sergilemek öğretmenlerin görevlerindedir.

Okula ilk defa başlayacak çocukların heyecanlı, mutlu, endişeli ve kaygılı olabileceklerini unutulmamalıdır. Çocuğu ilkokula yeni başlayan binlerce veli aynı duygusal durumu paylaşıyor. Bu duyguları yaşarken çocuğun hayatında en önemli basamak olan okul yolculuğunda onlara nasıl rehberlik edeceğiniz konusunda aşağıdaki fikirlerden de yararlanabilir.

- Okula gidiş okuldan geliş sürecinde çocuğa eşlik edin.
- Kaygılar varsa çocuğa hissettirmeyin.
- Deneyimleri onunla açık yüreklilikle paylaşın.
- Deneyimlerini size anlatması için ona alan oluşturun ama onu zorlamayın.
- Yüreğinizi her zamanki gibi ona şefkatle açın.
- Çocuklarınızın bağımsız olarak beceri geliştirmelerini destekleyin.

Onlara siz olmadan başarabilecekleri görevler verin. Sabah okul kıyafetlerini çocuklarınız kendileri giysinler. Montlarının fermuarlarını kendileri kapatsınlar. Bu işlemleri başardıklarında da onları motive edici cümlelerle destekleyin. Örneğin "Kıyafetlerini doğru bir şekilde giymeyi başardın. Bu konudaki gayretin için teşekkür ederim."

- Çocuklarınızın kendi kendine tuvalete gitme ve ellerini yıkama becerilerini destekleyin.
- Çocuklarınızın kişisel eşyalarına isimlerini yazmak ya da eşyaları sizin ve onun anlayacağı bir işaretle belirtmek, onların eşyalarını tanınmasına ve derslere kendi kendine hazırlanmasına yardımcı olabilir. Çocukların ders öncesi kendi hazırlıklarını bağımsız olarak yapabilmesi onların öz bakım becerilerini destekler.



Çocuğunuz henüz okuma yazma bilmese de onları kitaplarla tanıştırın. Ulaşabildiğiniz bir kütüphaneye birlikte gidin ve çocuğunuzun ilgisini çekeceğini düşündüğünüz kitapları birlikte inceleyip onlar hakkında konuşun. Kitaplar çocuğunuzun okul hayatı boyunca hep en önemli eğitim destekçisi olacaktır. Çocuğunuzun kitaplarla olumlu ilişki kurmasını destekleyin.

- Çocuğunuz kendini her zamankinden daha yorgun hissedebilir. Okulda tanıştığı arkadaşları ile pek çok yeni oyunlar oynayacaktır. Bu durumu, çocuğunuzun uyku saatlerini düzenlerken göz önünde bulundurun.
- Öğretmenin izin verdiği zamanlarda ailelerin sınıfta bulunabileceğini çocuğunuza hatırlatın.
- Çocukları okula yeni başlayan diğer ailelerle konuşmak kaygılarınızı azaltmaya yardımcı olabilir.
- Her aile, çocukları için en iyi eğitim yöntemini kendisinin uyguladığını düşünebilir.

Okul, çocuklarınızın hayat yolculuğunda birey olmalarını destekleyen en önemli yerlerden biridir.




Bize ulaşabilirsiniz...

Beypazarı Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Adres: Kurtuluş Mahallesi Koroğlu Sokak
15 Temmuz Şehitleri Anaokulu
Sitesi 11/A Beypazarı

Web Sitesi: <https://beypazariram.meb.k12.tr/>

 beypazarı_ram

Telefon: 0312 762 72 35

Mail Adresi: beypazarı.ram@gmail.com

Okullarımıza başlayan tüm öğrencilerimizin yaşadığı tüm duyguları öğretmenlerimiz ve velilerimizle birlikte hissediyoruz. Okul idarecilerimiz, öğretmenlerimiz olarak biz Beypazarı Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ihtiyaç duyduğunuz her konuda sizlere destek olacağız. Bu güzel ve kısa sürecek deneyimi birlikte yaşayacağız. Sizlerle işbirliği içinde olacağız. Sergileyeceğiniz ve yapacağınız tüm çalışmalar için teşekkür ederiz.

