

## Çocuğun okula uyumunu kolaylaştıracak cümleler

Okul senin ikinci yuvan .

Öğretmenine güvenebilirsin.

Bir sorun yaşadığında öğretmene anlatabilirsin . Birçok arkadaşın olacak ne kadar heyecan verici değil mi ?

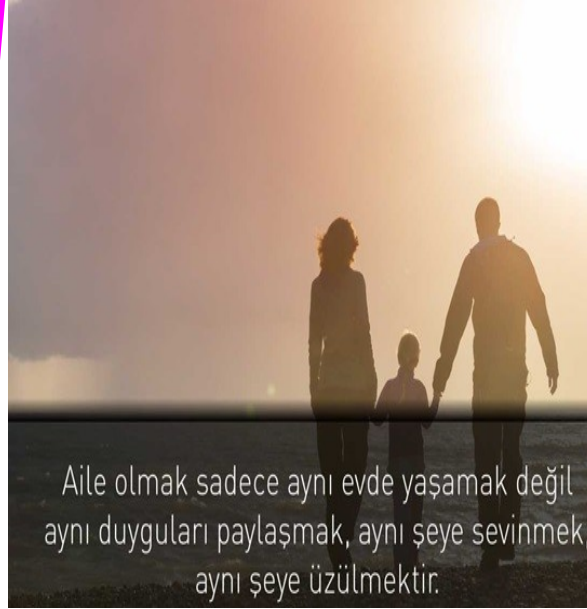
Tedirgin olmanı anlıyorum çünkü yeni bir ortama giriyorsun . Ayrıca, sınıfında tanışacağın , oyunlar oynayacağın arkadaşların olacak.

Endişeni anlıyorum, okulunda güven-desin , çıkış saatinde seni alacağım.

Okula giderken götürmek için bir resim yapmak ister misin ? öğretmenin buna sevineceğine eminim .

Acaba hangi oyunlar oynayacaksınız? Bana da öğretirsen evde beraber oynayabiliriz.

Ben de seni özleyeceğim . Arkadaşlarıyla eğlendiğini düşünmek beni rahatlatıyor.



Aile olmak sadece aynı evde yaşamak değil aynı duyguları paylaşmak, aynı şeye sevinmek, aynı şeye üzülmeaktır.

Hepimizin geçtiği okul yoluna ilk adımı atacak olan çocuklarımızın kendine güvenen, bağımsız kararlar alabilen, sosyal, sevilen, mutlu ve huzurlu bireyler olarak yetişmesi temennisiyle...

Muratpaşa Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Tuzcular Mah. İmaret Sk. No12 Kaleiçi

Muratpaşa/Antalya

Telefon: 0242 244 51 71

Faks: 02422434597

<http://muratpasaram.meb.k12.tr>



Antalya İl Millî Eğitim  
Müdürlüğü

Muratpaşa Rehberlik ve  
Araştırma Merkezi

# OKUL ve ÇEVREYE UYUM



Sevgili Veliler;

Çocuğunuzun okul hayatına tekrar dönüş yaptığı şu günlerde, endişelerinizi hafifletmek ve kafanızdaki soruları bir ölçüde de olsa giderebilmek amacıyla sizlerle okula uyumlu ilgili bilgiler paylaşmak istiyoruz.

## OKUL ve ÇEVREYE UYUM

Covid-19 gerçeği öğrencilerimizi okula uyum sağlama konusunda zorlamaktadır. Gerek diğer öğrencilerle aralarına mesafe koymaları, gerekse okulda birçok öğrenci olması karşısında karşılaştıkları bu durum okula alışma ve sosyalleşme konularında zorlanmalarına neden olabilir. Çocuklarının kaygılarını anlayan, bunlara yönelik çözüm bulmaya çalışan, bu süreçte çocuğuna destek olan ve bütün paydaşlarla verimli bir ortaklık kuran ailedir. Ailelerimizin okula uyum ve sosyalleşme konusunda çocuklarına destek olmaları gerekmektedir.

Öğrenciler yeni duruma uyum sağlamaya çalışırken farklı duygular hissetmektedirler. Bunlara güvensizlik, endişe, korku ve kaygı duyguları örnek olarak gösterilebilir. Bu tür duygular birçok davranışın da ortaya çıkmasına neden olabilmektedir:

Ağlayarak ya da sözel olarak aileden ayrılmayı protesto etmek,

Okuldan gitmelerine sarılarak izin vermemek,

Okulda sessizce, gruba katılmadan bir köşede oturmak,

Sürekli olarak anne-babasının ne zaman geleceğini sormak ve kapıdan ayrılmak istememek gibi tepkiler görülebilmektedir.

Ayrıca kaygı düzeyine bağlı olarak bazı psikosomatik belirtiler de görülmektedir. Örneğin; baş ağrısı, mide bulantısı, kusma, yüksek ateş vb gibi.

Bu süreçte hissedilebilen kaygı, korku, heyecan, merak gibi duygular oldukça normal olarak değerlendirilmelidir. Her öğrencinin yaşayacağı duygular ve buna bağlı göstereceği davranışlar birbirinden farklı olabileceği gibi, bu duygu ve davranışların yoğunluğu ile süresi de öğrenciye göre değişebilmektedir.

Uzmanlar uyum sürecinin ortalama 3 ile 5 hafta arası sürebildiğini ifade etmektedir. Fakat her öğrenci bu tür duyguları yaşaması gibi bir durum söz konusu değildir. Her açıdan kolay adapte olarak, sorunsuz bir şekilde okula başlayacak ve seve rek, isteyerek okula devam edecek öğrencilerimiz de olacaktır.

### Çocuğun Okula Alışma Sürecini Güçleştiren Durumlar

Ailenin çocuk ile birlikte sınıfa girmesi,

Çocuğun ayrılmakta zorlandığı bir yetişkin tarafından okula getirilmesi,

Okulda vedalaşma sürecinin çok uzun veya çok kısa tutulması,

Çocuğun öğretmen ve okul ile korkutulması,

Ev ve okul ortamını kıyaslayarak okulun daha resmî ve kuralları olan bir yer olduğuna daha çok vurgu yapılması,

Çocuğun okula alışması ile ilgili kaygılarının aile tarafından çok fazla dile getirilmesi,

Çocuğun okulda geçireceği saatler için aile bireylerinin çocuğun yanında planlamalar yapması,

Velinin çocuğa okulda "Sıkıldın mı? Korktun mu?" gibi olumsuz ifadeler kullanarak sorular sorması,

Aile bireylerinin çocuğun okula gitmesi ile ilgili tutarsız davranışlar sergilemesi.



Okul, çocuğunuzun sosyalleşmesi

için önemli bir adımdır.

Unutmayın ki!.. Çocuğunuzun ailesi olarak siz de çocuğunuzla birlikte uyum sürecinden geçeceksiniz. En sağlıklı uyum çocukla birlikte ailenin de kendini okula ait hissetmesi, okulu kabullenmesi, güven duyması ve kendini iletişime açık tutmasıdır.

### Çocuğumuzun Okula Uyumunu Kolaylaştırmak İçin Neler Yapabiliriz?

Ona okul rutinlerini anlatın ve onu almaya geleceğiniz konusunda size güven duymasını sağlayın.

Okulda çok sayıda arkadaş edineceğini ve onu seven öğretmenleri olacağını söyleyebilirsiniz.

Okul günlerinde öğretmenleri ve arkadaşları ile yapacağı güzel şeyleri anlatmak da onu rahatlatacaktır.

Kendi okul anılarınızı anlatabilirsiniz.

Okula giden çocuklarla ilgili hikayeler okuyabilirsiniz.

Okula geliş gidiş saatleri hakkında bilgi verebilirsiniz.

Kendi sorumluluklarınız hakkında bilgi verip, onunda okula gitme sorumluluğu olduğunu belirtebilirsiniz.

Eve döndüğünde okulda nasıl vakit geçirdiğini sorarak çocuğunuzun rahatlamasını sağlayabilirsiniz.

Sabırlı anlayışlı olabilir ve kararlı bir tutum sergileyebilirsiniz,

Çocuğu anlamaya çalışarak sorunun nedeni araştırabilirsiniz,

Çocuğunuzun gözlemleyebilirsiniz,

Çocuğunuza güvenebilir ve bu güveninizi onun hissetmesini sağlayabilirsiniz,

Çocuğu duygusal açıdan hazırlayarak, yaşayacakları hakkında bilgi vererek kendisini iyi hissetmesini sağlayabilirsiniz,

Çocuklar yeni şartlara büyüklerden daha kolay ve rahat uyum sağlarlar ve bu süreçte size güvenmesi ve sizi yanında hissetmesi onun en önemli yardımcısı olacaktır.