

## ÇERKEŞ 80. YIL CUMHURİYET İLKOKULU

### PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ VELİ BÜLTENİ

## OKULA UYUM SÜRECİ

Öğrenciler okula gelirken bazı sorunlar yaşayabilirler.

#### Uyum problemi yaşayan öğrencilerde:

- \* Ağlayarak ya da sözel olarak ayrılığı protesto etmek,
- \* Anne ve babasının kucağından inmek istememek,
- \* Okuldan gitmelerine sarılarak izin vermemek,
- \* Arkalarından ağlamak,
- \* Okulda sessizce, gruba katılmadan bir köşede oturmak,
- \* Sürekli olarak anne-babasının ne zaman geleceğini sormak ve kapıdan ayrılmak istememek, gibi tepkiler izlenebilir.



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

Yetişkinlerin de bir olaya üzüldüklerinde veya kaygı duyduklarında bu tarz psikosomatik rahatsızlıklar yaşadıkları bilimsel bir gerçektir. Normal bir uyum sürecinde de yukarıdaki belirtiler gözlemlenebilir. Anne ve babanın, böyle bir durumla karşılaştıklarında telaşa kapılmamaları, okulla birlikte hareket ederek, tutarlı bir şekilde sorunu çözümlenmeye çalışmaları uygun bir yaklaşım olur.

Çocuk herhangi bir sağlık şikayeti ile okula gitmek istemediğini belirtiyorsa, anne-baba çocuğu yargılayıp, eleştirmeden dinlemelidir. Eğer çocuğun rahatsız olmadığı biliniyorsa, çocuğa uygun bir dille ve açıklayıcı bir konuşma yapılarak okula gelmesi konusunda ikna edilmeli, bu olaydan psikolojik danışman ve sınıf öğretmeni haberdar edilerek, gerçek problemin ne olduğu araştırılmalıdır.

#### Ailelere Öneriler

- \* **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 yaşayabileceği en önemli kaygı, sürekli okulda kalacağı, eve dönmeyeceği ya da gününün tamamını okulda geçireceği ile ilgilidir.** 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.

\* **Sabahları evden sakin, huzurlu ve mutlu ayrılmasına özen gösterin.** Her çocuğun uyum süresinin birbirinden farklı olduğunu göz önüne alırsak, elbette bu süreçte bazı öğrencilerimizin grubun geneline kıyasla biraz daha zorlanması normaldir.

\* **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.



\* **Çocuğunuz sabah okula gelmeniz konusunda ısrar ediyorsa,** ona herkesin bir görevi olduğunu, onun görevinin ise, okula gitmek olduğunu belirtebilirsiniz. Kullanacağınız ifadelerin kısa, net ve kesin olması önem taşır. Ayrıca söz ve davranışlarınızın tutarlı ve kararlı olması da o denli önemlidir.

\* **Çocuğunuz okuldan eve geldiğinde** gününü nasıl geçirdiği ile ilgili sohbet etmeniz onun okul deneyimlerini sizinle paylaşarak rahatlamasını sağladığı gibi okula uyum sürecini de hızlandırır. Bir takvim üzerinde, okulda bulunacağı günleri ve tatil günlerini işaretlemek, okul günlerinde öğretmenleri ve arkadaşları ile yapacağı güzel şeyleri anlatmak da onu rahatlatacaktır.

\* **Öğretmenlere bakış açısı,** çocuğunuzun uzun yıllarını geçireceği okula bakış açısının temellerini oluşturur. Daha ilk günlerden "şunu yapmazsan öğretmene söylerim" ifadeleri öğretmenleri ile kuracağı güven ve sevgi ilişkisini olumsuz yönde etkiler.

\* **Normal bir uyum sürecinde dahi, psikolojik nedenlere bağlı olarak;** karın ağrısı, mide bulantısı, kusma, yüksek ateş v.b. rahatsızlıklar yaşanabileceği unutulmamalıdır. Böyle bir durumla karşılaştığınızda telaşa kapılmadan tutarlı ve kararlı bir şekilde sorunu çözmeye çalışmanız uygun bir yaklaşım olur.

\* **Çocuğunuz, herhangi bir sağlık şikayeti ile okula gitmek istemiyorsa,** öncelikle onu yargılamadan ve eleştirmeden dinlemelisiniz. Eğer rahatsız olmadığından eminseniz, ona, okulda revir olduğu, hastalık durumunda okul doktorunun kendisiyle ilgileneceği, sizin hemen haberdar edilip okula gelebileceğinizi uygun bir dille açıklamalı ve okula gitmesi konusunda onu ikna etmelisiniz. Daha sonra bu olaydan sınıf öğretmeni ve psikolojik danışmanını haberdar etmelisiniz.



**\*Yatış ve kalkış saatlerinin rutine oturtulması** okula uyumun yanı sıra çocuğunuzun verimli öğrenmesine de olumlu etki sağlayacaktır.

**\* Son olarak; çocuklar yeni şartlara büyüklerden daha kolay ve rahat uyum sağlarlar.** Çocuğunuzun yaşayabileceği güçlükleri aşabilmesi için size güvenmesi ve sizi yanında hissetmesi onun en önemli yardımcısı olacaktır.

Kaynak : MEB web sayfasından alınmıştır.