



EYÜPSULTAN REHBERLİK  
VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

# OKULA BAŞLARKEN

OKUL ÖNCESİ VE İLKOKUL  
VELİ BÜLTENİ

EYLÜL 2022



Okula yeni başlayan öğrencilerimiz için bu yıl yeni yaşantılar deneyimleyecekleri bir alışma süreci olarak geçecek. Bu süreçte onları anlamaya çalışarak göstereceğimiz tam destekle yanlarında olduğumuzu hissettirmek, yaşayacakları endişelerle baş etmeleri açısından önemlidir.

Okula başlamak hem çocuk hem de aile için büyük bir yenilik ve değişimdir. Bu önemli başlangıç için çocuğun hazır olması ilerideki başarısını da etkileyecektir. Çocuk için okul, hiç tanımadığı bir ortam, öğretmenler, yeni arkadaşlar, uymak zorunda olduğu kuralları içeren yeni bir sosyal çevredir. Ancak gerekli bilgi ve becerilere sahip olursa okula uyum sağlayabilir.

Yeni başlayan öğrenciler için dış dünya büyük ve belirsizliklerle dolu görünebilir. Bu durum bir nevi okula yeni başlayan öğrenciler için aileden bir ayrılık anlamına gelebilir. Bu düşünce kaygıyı da beraberinde getirir. Çocuğun bu dönemi sarsıntısız, iz bırakmadan ve kolay atlatabilmesi, okul ortamı ve öğretmen desteği kadar ailenin de desteğini ve tutarlılığını gerektirir. Anne ve babalar, çocuklarının okula uyum sağlamada zorluk çektiğini fark ettikleri durumlarda Rehberlik ve Psikolojik Danışma Birimi ve sınıf öğretmenleri ile iş birliği yaparak, bu durumun gerçek nedenini bulma yoluna gitmelidirler. Böyle bir yaklaşımla çocuğun okula uyumu daha kolay olacaktır.



Anaokulu ve birinci sınıfa başlayan öğrenciler ilk kez evden ayrıldıkları ve yeni bir ortama girdikleri için heyecanın beraberinde kaygıyı da yaşarlar. Yaşadıkları en önemli kaygı sürekli okulda kalarak eve bir daha dönmeme düşüncesidir.

### 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 şikâyeti 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.

## AİLELERE ÖNERİLER

**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 yansımalarına 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 öğretmene 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 vb. 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 şikâyeti ile okula gitmek istemiyorsa, öncelikle onu yargılamadan ve eleştirmeden dinlemelisiniz. Eğer rahatsız olmadığından eminseniz, ona, okulda revir olduğu, hastalık durumunda okul doktorunun kendisiyle ilgileceği, 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.**

#### *Kaynakça*

MEB web sayfasından alınmıştır.

Okul Çağı Çocuğu, Yavuzer Haluk, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2000

Eyvah! Çocuğum Okula Başlıyor, Şenel Hatice G., Özgür Yayınları, 2007

Çocuklarda Okula Uyum Problemleri ve Çözümleri, Esen Eylem, Ekim 2015



**2022-2023 Eğitim Öğretim yılında başarılar dileriz.**