



## Okula Uyum Süreci ve Öneriler

Bireyde sosyal gelişimin ilk yaşandığı ailenin yerini, dış dünyada okul alır. Öğrencinin ailenin güven ortamından çıkıp öğretmenlerine arkadaşlarına güven duyması bireysel farklılıklara göre farklılaşabilir. Ancak bu güven süreci ne kadar rahat geçse de çocuklar için kolay değildir. Çocuğun beklentileri, duygu ve düşünceleriyle yeni ortama uyum sağlaması mutlaka zaman alacaktır.

Hem ilk kez okula başlayan hem de bir üst sınıfa geçen çocukların birçoğu da uyum sağlamakta zorluk yaşayabilir. Bu uyumu kolaylaştırmak için öncelikle çocuğunuzun gerçekten ne yaşadığını, kaygılarının ne olduğunu anlamak önemlidir. Bireysel farklılıklar kadar, çocuğun daha önce bir okul deneyiminin olup olmaması, çocuğun gelişimsel özellikleri, ebeveynlerin tutumları gibi birçok etken okula uyum sürecini etkiler.

### 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.

## Okula Uyum Sürecinde Zorlanan Çocukların Ailelerinin;

- Çocuklarının her istediğini yapmaları,
- Çocuklarının yaşam becerisi kazanmasına fırsat vermeden onların adına her ihtiyaçlarını karşılamaları,
- Çocukları ile ilgili durumlarda kaygılı olmaları,
- Çocuklarıyla fizyolojik yakınlık içinde olma isteği gibi nedenlerden dolayı çocukta ayrılık kaygısının oluşumu okula uyum sürecini zorlaştırmaktadır.

## 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.



## Uyum Problemi Yaşayan Çocukların Ailelerine Öneriler:

- Çok güzel bir tatilin hemen ertesi günü okula başlamamak için tatili daha öncesinde planlamak.
- Okulla ilgili güzel hikayeler anlatarak okula karşı olumlu duygu geliştirmesine destek olmaya çalışmak.
- Okula başlamadan önce okulun amacı ve okulda yapılacak etkinlikler hakkında konuşmalar yapmak.
- Gideceği okulu önceden gezmesini, tanımasını sağlamak.
- Okul için yapılan hazırlıklarda sevdiği materyalleri alması için alışveriş yapmak.
- Vedalaşma süresini olabildiğince kısa tutmak.
- Gününün nasıl geçtiğini anlatması için fırsat yaratmak.
- Kendi kaygı ve üzüntüsünü çocuğa yansıtmamaya çalışmak. Çünkü kaygı bulaşıcıdır.
- Okulun ilk günü yaşanan olumsuzluklarda sabırlı olmak gerekir, çocuğa karşı hissettirilen öfke uyum sürecini daha da zorlaştıracaktır.
- Okulda gün içinde neler yapılacağı ile ilgili açıklama yapılması çocuğun rahatlamasını sağlar.
- Çocuğun yaşadığı kaygıları öğretmeni ile paylaşmak okul ile iş birliği içinde çalışmayı sağlar.
- Çocuğun yaşadığı uyum problemini çocuğun yanında konuşmamaya dikkat etmek gerekir.
- Çocuğun sağlık problemi olmamasına rağmen okula gelmek istememesi karşısında istikrarlı ve tutarlı tavır sergilemek gerekir. Bu durumda esnek davranıldığını fark eden çocuk bunu her fırsatta denemeye çalışacaktır.
- “Ben birazdan geleceğim”, “Seni erken alacağım”, “İstemezsen eve gideriz” gibi uyum sürecini zorlayacak sözler vermemek daha sağlıklı olacaktır. Verilen bir söz varsa da bunu gerçekleştirmek gerekir. Yoksa çocuğun aileye olan güveni sarsılır ve kaygısı artar.
- Çocuğunuzun, beklentilerinizi karşılamadığı takdirde onu daha az sevip sayacağınız izlenimini hissedeceği bir durum yaratmaktan kaçınmak gerekir.
- Çocuğunuzun okul ile ilgili yaşadığı sıkıntı ve kaygılarını anlatmasına fırsat tanımak onu anlamanızı sağlayacaktır.
- Arkadaş edinme konusunda sıkıntı yaşadığını düşünüyorsanız, sosyal beceriler kazanmasına yardım edin. Kaybetmeyi hazmetmesine, oyuncaklarını paylaşmasına ve işbirliğine teşvik edin. Okul dışında arkadaşlarıyla sosyalleşebileceği ortamlar yaratmaya yardımcı olabilirsiniz.

### Kaynakça

Uzm. Psikolog Eylem Özge ESEN “Çocuklarda Okula Uyum Problemleri ve Çözümleri” makalesi  
Okul Çağı Çocuğu Prof.Dr.Haluk Yavuzer Remzi Kitabevi 17.Basım

