



VELİ BÜLTENİ

Lüleburgaz Zübeyde Hanım Anaokulu
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

PDR Servisinden...

Değerli velimiz,

Yaşam boyunca insan, yeni her tür duruma başlayabilmek için bir uyum sürecinden geçmektedir. Bu süreç kimi durumlar ve kimilerimiz için oldukça hızlı olurken bazılarımız için zaman gerektirmektedir. Çocuğunuzun anaokuluna başladığı bu dönem de hem sizin hem de çocuğunuz için bir uyum sürecini beraberinde getirmektedir.

Anaokulu, çocuğun toplumsallaşmasında önemli bir adımdır. Ancak anaokuluna başlama süreci, bazı çocuklarda hızlıca tamamlanırken, bazı çocuklarda da çok zorlu olur. Her okula başlayan çocuk aynı tepkiyi göstermez. Anaokuluna başlayan çocukların zaman ve uzaklık kavramı da tam oturmadığı için, ilk kaygıları bu yönde olur: Evimize ne kadar uzaklıktayım? , Annem beni alacak mı? Çocuk, bu soruların cevaplarını yaşayarak öğreneceği için kaygıları da yüksek olmaktadır. Diğer yandan okula uzun bir aradan sonra dönen ya da yaşantısal olarak kaygılı çocuklar da bu süreçte zorlanabilmektedir. Bu bülten bu kaygılı süreçte size doğru bilgiler vermek ve süreci kolaylaştırmak amacıyla hazırlanmıştır.

Keyifli okumalar dilerim.

Okan USLU

Uzman Psikolojik Danışman



BU SAYIDA;

- Uyuma Başlarken: Kavuşma, Ayrışma ve Alışma
- Uyum Nedir?
- Uyum Sürecinde Normal Olan Davranışlar
- Çocuklarının Okula Uyumunu Kolaylaştırmak İsteyen Aileler Bu Süreçte Ne Yapmalı?
- Önce Siz: Okula Uyum Sağlayabildiniz Mi?

Uyuma Başlarken: Kavuşma, Ayrışma ve Alışma



Uyum hakkında konuşurken ayrışma ve kavuşmaya göz atmakta fayda var. Okula başlama, insan yaşamındaki ilk ayrılıklardan biridir. Çoğu ailede, çocuğun anne veya kendisine bakım veren kişi ile ilk uzaklaşmaları, bir olma halinin sona ermesi yani ayrılmaları bu döneme rastlar. Bu nedenle okula uyum çocuğun yeni bir çevreye alışmasının ötesinde bir yandan da çocuğun ebeveyni ile bir olma halinin okul saati boyunca sona ermesinden kaynaklı aynı zamanda bu ayrılığa da uyum sağlaması anlamını taşır.

Okula giderken yaşanan ayrılma, okul sonrası kavuşmaya kendini bırakmaktadır. Çocuk işte bu süreçte de uyum sağlamaya çabalamaktadır.

Diğer yandan okul süreci ile birlikte çocuk toplumsallaşmaya başlayacak, ailesinden ayrılarak kendi bireysel özelliklerinin farkına varmaya başlayacaktır. Ailesinden ayrılan çocuk, bağımsızlaşma yolunda önemli bir adım atacaktır. "Ben annemden ayrı biriyim." düşüncesi yerleşmeye başlayacaktır.

Bütün olarak bakıldığında uyum sürecinin çocuğun sadece okul ortamı ile ilgili olmadığı, bu süreçte çocuğun ebeveynlerinden ayrılmak zorunda kaldığı ve çok boyutlu bir çaba harcadığını akılda tutmak gerekmektedir.

Uyum Nedir?

Okula uyum, çocuğun ilk yıllarında geliştirdiği benlik ile yeni adım attığı ortama hakim olan kurallar arasında denge kurmasını gerektiren hassas bir süreçtir.



UYUM SÜRECİNDE NORMAL OLAN DAVRANIŞLAR

Anaokulu çocuğunuzun sizden ayrılıp bilişsel, fiziksel ve sosyal anlamda ilerlemesine yardımcı olacak ikinci evidir. Bu yeni evini kabul etmek, keşif döneminde olan çocuğunuz için farklı ve yeni bir deneyimdir.

Çocuğunuzun sizlerle ilk defa ayrıldığı ve çevresiyle etkileşim kurduğu bu yeni süreçte vereceği ilk tepkiler normal karşılanmalıdır. Yeni bir okula başlamak, yeni bir çevreye dahil olmak çocuklar için büyük değişikliklerdir. Dolayısıyla çocuğunuzun okula uyum sağlama sürecinde göstereceği tepkiler onun mizacına, okuluna, öğretmenine ve aile tutumuna göre değişecektir ve bu tepkiler uyum sürecinin nasıl devam edeceğini belirleyen etkenler olacaktır. Beklenmedik davranışlarla karşılaştığınızda vereceğiniz tepki ve davranışın süresi uyum sürecinin normal devam edip etmediği noktasında önemlidir. Anaokuluna yeni başlayan çocukta, başlangıçta belirsizlik ve terk edilme (ayrılma) kaygısı yaşanır. Çocuk ağlayabilir, okula gitmek istemeyebilir bunlar normaldir ancak zamanla azalması ve ortadan kaybolması beklenir. Çoğunlukla koruyucu ve aşırı hoşgörülü aile ortamından gelen çocuklarda bu kaygılar daha yoğun yaşanır. Bu süreç içinde aileler de birçok kaygı yaşamaktadır. Bazen aileler çocuklarından ayrıldıkları için kendileriyle ilgili suçluluk ve kaygı duyguları yaşarlar ki bu sinyaller çocuğun okul korkusunu artırabilmektedir. Bu nedenle ailenin kararlılığı ve iç rahatlığı çocuğun uyum süreci için çok önemlidir.





- Uyum sürecinin sağlıklı tamamlanabilmesi için ilk isteğimiz özellikle annenin/bakım verenin de duygusal olarak hazır olmasıdır. Uyum sürecindeki çocukların tepkileri bireysel farklılıklar göstermektedir. Bazı çocuklar ilk üç gün ya da bir hafta ilgili ve istekli olur. Anaokulu onun için park gibidir. Ama zamanla annesi ile birlikte olmak ister, sürekli okula gelmenin anlamını yeni kavrar ve tepki gösterir. Diğer bazı çocuklar da en baştan itibaren anneden ayrılmak istemez. Sınıfa gelmesini, yanında olmasını, annesinin yedirmesini ister ve doğal olarak ağlama gözlenir. Tüm bunlar ilk zamanlarda normaldir. Bilinçli ve öğretmeninizle işbirlikçi tutumunuz sayesinde kısa sürede aşılabacaktır.
- Diğer yandan yalnız kalma endişesi, yemek yemek istememe, hastalık sebepleri bulma, arkadaşlık edinmede güçlük, kendini ifade edememe, endişe, öfke, korku, huzursuzluk gibi durumlar da gözlenebilir. Bu durumlara karşı ailenin çocuğu gözlemlemesi ve bu durumların ne şekilde devam edeceğini takip etmesi önemlidir. Devam eden veya zamanla azalmayan bu tepkiler uyum problemlerine işaret edebilir.
- Oryantasyon sürecinde ilk hedefimiz çocuğun okuluna, öğretmene, arkadaşlarına güven duyup alışmasıdır.
- Çocuklar oryantasyon sürecine keyifle başlayabilirler ya da direnç gösterebilirler. Bu tür durumlarda ebeveynler kararlı bir duruş sergilemelidir.
- Ebeveynler uyum sürecini analiz ederken çocuğun ayrılma anındaki davranışlarını değil çocuğun okulda nasıl durduğunu, etkinliklere ne kadar katıldığını ve çevresiyle iletişimini dikkate almalıdır.

Okul nasıl bir yer?

Öğretmenim nasıl birisi?

Ailem ben yokken evde ne yapıyor?

Sınıfı bulamazsam ne olur?



Okulun içinde kaybolursam ne olacak?

Sınıfta arkadaş bulamazsam canım sıkılmaz mı?

Tuvaletim geldiğinde tuvaleti bulamazsam ne olur?

Ailem okul çıkışında beni yalnız bırakırsa ve söyledikleri saatte okulun önünde olmazsalar ne olacak?

Arkadaşlarım benimle oynamazsa okulda yalnız mı kalacağım?

ÇOCUKLARININ OKULA UYUMUNU KOLAYLAŞTIRMAK İSTEYEN AİLELER BU SÜREÇTE NE YAPMALI?

- Öncelikle çocuğun zihninde okulla ilgili olumlu bir görüntü oluşması gerekir. Okuldan söz ederken “Okulun çocuklar için düzenlenmiş özel bir yer olduğu, orada çocukların hoşuna gidecek etkinliklerin yapıldığı, oyunlar oynandığı, okulun yeni arkadaşlar edineceği **hoş bir yer** olduğu” vurgulanmalıdır.
- Aileler çocuklarına okulunu ve öğretmenini tanıtmalı, çocuklarının **öğretmenine güven duymasını** sağlayıp ihtiyaç duyduğu her an öğretmeninden yardım isteyebileceğini anlatmalıdır.
- Aile çocuklarını okulda **ne kadar zaman geçireceği, gidiş geliş saatleri** konularında bilgilendirmelidir.
- Aileler; öğretmen, okul ortamı, sınıf ortamı vb. konularda **çocuğun yanında olumsuz söylemlerde bulunmamalıdır.**
- Çocuğun herhangi bir uyum problemi yaşaması durumunda sınıfındaki diğer çocuklarla karşılaştırmamalı, çocuğun **benliğine zarar verecek ifadelerden** (Örneğin; “Ağlarsan sana kötü çocuk derler, seni okula almazlar.”, “Seni bebeklerin gittiği sınıfa alırlar.”) uzak durulmalıdır.
- Aileler, öğretmen tarafından açıklanan program uygulama çizelgesine uyum sağlamalıdır.
- Çocuklarından ayrılamayan, **aşırı koruyucu, kollayıcı**, her işi çocuğu için yapmaya çalışan anne-babalar çocuğa iyilik yaptıklarını düşünürken aslında en büyük kötülüğü yapmaktadırlar. Çocuğu aşırı korumak, onun özgüvenine zarar verir ve okula uyumunu zorlaştırır.





- Çocuk ayrılmakta zorlandığı bir yetişkin tarafından okula getirilmemelidir.
- Okula bırakırken **vedalaşmalar** kısa tutulmalıdır. Uzun uzun sarılmak çocukta bırakıldığı ve bir daha alınmayacağı korkularına sebep olabilir.
- Çocuğunuzun okulda olduğu saatler için ailenin geri kalanları ile planlamalar yapılmamalıdır.
- Çocuğunuzun okula devamı konusunda **tutarsız davranışlardan uzak durulmalıdır**. Okul istediği zaman gidip istediği zaman gitmeyeceği bir yer olarak lanse edilmemelidir.
- Çocuğunuz **ağlasa da** okulda kalacağı ve aile üyesinin okuldan ayrılacağını anlamalı ve bu konuda kesin sınırlar çizilmelidir.
- Çocuğunuzun okul için ihtiyaç duyabileceği materyallerin **alışverişini beraber** yapabilirsiniz.
- Çocuğunuz okula gelmekte zorlanıyorsa **sevdiği, güven duyduğu bir eşya veya oyuncuğu** okula getirmesine izin verebilirsiniz.
- Sizden ayrılmakta zorlanıyorsa ona yanında taşıması için **sizi hatırlatacak bir fotoğraf** ya da minik bir eşya verebilirsiniz.
- Okula **belirli bir zaman için gelindiğini** ve dersler bitince mutlaka eve geleceği çocuğa aktarılmalıdır.
- Okula hazırlık, okula başlama, okul kuralları, öğretmen-okul sevgisi içeren **kitapları çocuğunuza okuyabilir** ve çocuğunuzun duyguları üzerine konuşabilirsiniz.
- **Sakin, sabırlı ve destekleyici** olunmalıdır.
- Ebeveynin kaygılı ya da olumsuz düşünceleri varsa bunun çocuğa yansması uyum sürecini zorlaştırabilir.

- "Yeni bir yere gidiyor olmak senin için zor, ben hep yanıdayım, yanında olacağım, seni her zaman söylediğim saatte gelip alacağım. Orada yaptıkların beni çok mutlu ediyor." diyerek **onu anladığınızı gösterebilirsiniz.**
- Çocuğunuz eğitim hayatına ilk adımını attığı bu süreçte bir şeylerin düzene oturması çocuktan çocuğa farklılık gösterecektir. İlk günler belki yemek yemeyebilir, kurallara uymada güçlükler çekebilir. Okula başlamayla birlikte evde sizden ayrılmama, huysuzluk gibi kaygı içeren davranışlar sergileyebilir. Çünkü çocuğunuz yaşadığı kaygıyla baş etmeye çalışıyordur. Burada ebeveynlerin yapması gereken **sabırlı ve anlayışlı** olmaktır.
- Okula veya sınıfa girme talepleriniz çocuğunuzun **okula uyumunu zorlaştıracaktır.** Bu nedenle okul ve öğretmeninizin uyum programına güvenerek uymalısınız.
- İlk günlerde fazla soru sormak, ne yediği ile ilgilenmek çocuğun uyumunu bozabilir. Sadece "Günün nasıl geçti?" diyerek kendisinin anlatması beklenilmeli.
- Okula gidiş **tüm aile bireyleri tarafından desteklenmeli** ve aile bireyleri uyum içinde olmalıdır.
- Ayrılırken onun göz hizasına eğilerek 'hoşça kal' diyip, ne kadar süre sonra onu alacağınızı söyleyin ve öperek ayrılın. Uzayan ikna çalışmaları, şartlı cümleler veya yalan vaatler uyum sürecini zorlaştırır. **Kararlı olunmalıdır.**
- **Belirttiğiniz zamanda** çocuğunuz okuldaki alın. Bu size güven duymasını sağlayacaktır. Aksini yapmanız ise süreci ve güven ilişkinizi zedeleyecektir.





- İlk haftalarda daha önce gözlemlemediğiniz bazı davranış değişiklikleri olabilir (asılık, hırçınlık, aşırı duygusallık vb.) bu davranışları etiketlemeyin; geçicidir.
- Çocuğunuzu **kucaklayarak değil** elinden tutup yürüterek okula girin, özgüveni için bu gereklidir.
- Yine bu uyum aşamasında **çocuğunuzu vaktinde okula getirin** ki sınıf içinde yapılan merhabalaşma gibi sosyal diyalogları kaçırmayın.
- Çocuğunuza asla yalan söylemeyin!
- Uyum sorunları hafta başından hafta sonuna doğru aşağı ivme gösterecektir. Ancak hafta sonundan sonra bu ivme tepe yapabilir. Bu normal bir süreçtir. Sabır, sakinlik, kararlılık bu süreci kısaltıcı faktörlerdir.

ÖNCE SİZ: OKULA UYUM SAĞLAYABİLDİNİZ Mİ?



- Okula uyum sağlama sanıldığının aksine sadece çocuğun okul ortamına alışma süreci değildir. Daha da ötesinde özellikle anne-babanın ve ailenin uyum sürecini de içerir. Üstelik sizin okula ilişkin tutum ve yargılarınız, beklentileriniz, bakış açınız ve güven duygunuz gibi birçok değişken çocuklarınızın okula uyumunu doğrudan etkiler: Olumlu ya da olumsuz.
- Eğitim ailede başlar. Hem duygular hem de davranışlar anne-baba ve çocuk arasında bulaşıcıdır. Çünkü çocuklarınız **sizi örnek alırlar**. Okul başlarken yaşadığınız kaygı da heyecan da onlara yansiyacaktır.
- Öğretmeni, okulu, diğer veli ve çocukları eleştirmek, bir hafta bile geçmeden 'çocuğuma okul yaramıyor' gibi peşin hükümlerde bulunmak olumsuz davranışlardır. Unutmayın ki çocuğunuz kendine yabancı gelen bu ortamda her an sizin sözlerinizi, mimiklerinizi ve davranışlarınızı takip etmektedir.
- Olumsuz konuşmalar ve gruplaşmalar yerine çocuğunuzun sınıf öğretmeni ile **işbirliği içinde olmanız**, sorularınızı sınıf öğretmeni, okul psikolojik danışmanı ve rehberlik öğretmeni, okul idaresi ile paylaşmanız çok daha faydalı olacaktır.



- Sizler gibi bir çok velinin de aynı durumda olduğunu unutmayın ve **öğretmenin söylediklerine uymaya çalışın**. Uyum sağlamakta zorlanan, ağlayan öğrenciler için farklı bir yol haritası çizilebilir. Bu durum da normaldir. Bu konuda öğretmeninizi ve okulun söylemlerini dikkatle dinleyin ve sabırlı olun. Ortak amacımız çocuğunuzun okula uyumunu sağlamak.
- Kalmanız gerekenden fazla okulda durmak diğer çocukları da etkileyip, onlara anne-babalarını hatırlatacaktır. Hepimizin duyarlı olması gereken bu süreçte **uzun süre ortamda durmak** uygun olmayan bir davranıştır.
- Çocuğunuz sizi okul ortamında tedirgin görürse onun da tedirgin olması kaçınılmaz olur. Evden çıkarken aynaya bakın ve olumlu bir yüz ifadesi takınarak çocuğunuzun okula getirin, öğretmeni ile **gülümseyerek konuşun**.

YANINIZDAYIZ!

- Okula uyuma vurgu yaptığımız bu sayıda amacımız çocuklarımızın uyum sürecini kolaylaştırmak. Ancak uyum sağlamakta zorlanan ya da uyum sağlayamayan çocuklarımız için bunun nedenlerini sorgulamak ve altta yatan sebepleri ortaya koyup müdahale etmek de gerekebilmektedir. Ayrılık kaygısı, okul reddi, okul fobisi, ebeveyn tutumu, geçmiş travmatik yaşantılar vb. birçok durum çocuğun okula uyumunu etkileyebilmektedir. Bu durumlarda ilk dört hafta çocuğunuzun iyice gözlemlemeye ve ek desteklere ihtiyaç duyulabilir.
- Okulumuz Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi olarak destek ihtiyacı hissettiğinizde yanınızdayız. Randevu talep edebilirsiniz.

Kaynakça:

İlişki Psikoterapileri Enstitüsü
TEGM-Okul Öncesi Eğitim Okula Uyum Rehberi
Cemalettin Gökay Anaokulu PDR Servisi
John Bowlby-Bağlanma
Okul Öncesi ve İlkokulda Psikolojik Danışma ve Rehberlik



Kitap Önerileri



Avucundaki Öpücük

Avucundaki Öpücük, okula başlama ve ebeveyninden ayrılma sürecini anlatan duygusal kitaplardan birisi. Okula başlayacak olan minik rakun ormanın kıyısında ağlarken; “okula gitmek istemiyorum.” dedi annesine. Ta ki annesi, rakunun okulda ne kadar güzel etkinlikler yapacağını ve eğleneceğini anlatıp da sıcak ve mutlu hissedeceği çözümü bulana kadar: Avucuna bir öpücük kondurmak. Ne zaman yalnız hisse derse ve evdeki sevgiye ihtiyaç duyarsa elini yanağına bastırabilecek ve annesini hissedebilecekti. Aynı şekilde annesinin avucuna rakun tarafından kondurulan bir öpücük, anne rakunun yavrusunu gün boyu hatırlamasını sağlayacaktı.



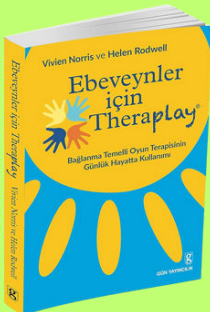
Okuldaki İlk Günüm

Okuldaki ilk günümde, çocuklar eğlendirici bir bakışla okula gitmeye teşvik ediliyor. Kitabın sonunda çocuklar için bazı etkinlikler ve yetişkinler için de bir rehber bulunuyor.



Ahtapotunu Okula Nasıl Hazırlarsın?

Ahtapot, ilk kez okula başlayan veya uzun bir aradan sonra okula dönüş yapan tüm ebeveynler ve çocukları betimleyen bir figür bu kitapta. Ahtapotların kolları ve güçlü vantuzları uyum sürecinde çocukların ve ebeveynlerin sıkça zorlandığı konulara tanık oluyor ve bu çok eğlenceli görsellerde destekleniyor. Kitap, bir kız çocuğunun sahip olduğu bir ahtapotun ilk kez okula gidişinde yaşadığı zorlukları ve duyguları ele alıyor. Ona nasıl yardımcı olduğunu, duygularına nasıl eşlik ettiğini içten bir dille yansıtıyor.



Ebeveynler için Theraplay

Theraplay, bir dizi oyun aktivitesine dayanarak ebeveyn ve çocuklara bağ kurmanın eğlenceli ve basit bir yolunu sunmaktadır. Theraplay modeli çocuğunuzla ilişkinizde güven oluşturmanız için tasarlanmıştır ve duygusal bağ, empatiyi ve kabulü destekler. Etkinlik temelli bir kitap olan bu kitaptan anne veya bakım verenden ayrılma sürecinin deneyimlendiği okula uyum döneminde çocuk ve anne arasındaki bağ geliştirmek amacıyla faydalanılabilir.

Sayı:5 Okula Uyum
Eylül, 2024



Lüleburgaz Zübeyde Hanım Anaokulu
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi