

# Okula uyum semineri



Uzm.Psikolojik Danışman  
Ayşe Gül EVECEN

# Çocuğun endişeleri

- Okulda ne yapılır? Ben istediklerini yapabilecek miyim?
- Öğretmen bana ne zaman kötü davranacak?
- Ben yokken annem babam ne yapıyor?
- Büyük yaştaki çocuklar bana zarar verir mi? Ya bana sataşırlarsa?
- Kalabalıkta ne yapacağım?
- Okul ne zaman bitecek?

# Anne ve babaların endişeleri

- Çocuğum okulda sıkılacak mı?
- Çocuğum gerekenleri başarabilecek mi?
- Öğretmeni çocuğumu sevip ilgilenecek mi?
- Çocuğum tuvaletini yapabilecek mi?  
Merdivenlerden düşecek mi? Mikrop kapacak mı?
- Çocuğum eşyalarını koruyabilecek mi?
- Çocuğum okulunu, öğretmenini sevebilecek mi?
- Çocuğum arkadaş bulabilecek mi?
- Çocuğuma diğer çocuklar iyi davranacak mı?

# İlk defa okula başlayan çocuklarda

- Çocuk okula gitmek istemeyebilir:
- Anne babadan ve evin rahatından ayrılmak zor gelebilir.
- Anne babanın kaygıları çocuğa yansıyabilir.
- Kalabalığa alışık değildir.
- Okulda yaşadığı şeyler onu mutlu etmemektedir.

- Çocuğun neden okula gitmek istemediğini doğru tespit etmeye çalışın.
- Okula gitmesi konusunda kararlı olun.
- Bağırmayın , tehdit etmeyin ama kesinlikle okula gitmesi gerektiğini sakın ama kararlı bir şekilde söyleyin.

- Okula karşı isteksizlik duyabilir:
- İstek kaybının nedenlerini araştırın.
- Öğretmenle işbirliği yaparak onu destekleyin.
- Anlayışlı ve sabırlı olun.

# Çocuğunuzla duyguları hakkında konuşun.

- Çocuğunuzun okulla ilgili olumsuz duygularını reddetmeyin. Bu duyguların normal olduğunu çocuğunuza belirtin. Çocuğunuzun okula başlaması sizi de heyecanlandırmıştır. Siz de belli belirsiz bir endişe, korku ya da hüznü taşıyor olabilirsiniz. Bu duygularınızın bir kısmını çocuğunuzla paylaşabilirsiniz ama çok açık bir şekilde kendi duygularınızı anlatırsanız, çocuğunuzun endişelerini arttırabilirsiniz.

# Okula gitmek istemeyen çocuğunuzu cezalandırmayın.

- Okula yeni başlayan çocuklarda görülen okul korkusu anneden ayrı kalma korkusuyla ilgilidir. Annenin yokluğunda kendisine ve annesine zarar geleceği endişesi yaşayan çocuğu 'okula gitmek istemiyor' diye cezalandırmayın; küçük düşürücü sözlerle aşağılamayın. Çocuğun anneden ayrı kalma korkusu ile oluşan belirtileri şımarıklık, ilgi çekme arzusu ya da sizi kızdırmak için yapılan davranışlar gibi yanlış yorumlamaktan kaçının.



# Çıkabilecek uyum sorunlarını anlayışla karşılayın.

- Evden ayrılmamak ve okula gitmemek için, tipik bir biçimde bedensel yakınmalarla anne babasını ikna etmeye çalışan çocuklarda aşağıdaki belirtiler görülebilir:
  - –Baş ağrıları,
  - –Karın ağrıları, bulantı kusma hissi,
  - –İştahsızlık, keyifsizlik,
  - –Uyku düzeninde bozukluklar,
  - –Okul sorumluluklarının yerine getirilmesinde aksamalar.

# Çıkabilecek uyum sorunlarını anlayışla karşılayın.

- Anneden ayrılma korkusu doğaldır. Bunlar kaygı ve stresten kaynaklanan gerçek fizyolojik rahatsızlıklardır. Zamanında tedbir alınmalıdır. Bunu ciddiye almalı, onu doktora götürmeliyiz. Fakat doktordan çıktıktan sonra onu eve değil okula götürmeliyiz. Çünkü ilk günlerde okula gitmemek gibi bir taviz koparırsa ertesi gün okula gitmemek için başka bir bahane bulacaktır. Bu bahaneler birbirini izleyecek ve sonunda çocukta anneden ayrılma korkusu artık okul fobisi haline dönüşecektir. Bunun üstesinden gelmek ise gün geçtikçe zorlaşacaktır.

# Ona yoldaşlık edebilecek bir çocuk bulun.

- Yeni bir okula başlayan çocuklar ilk aylarda yalnızlık çekerler. Onları bu konuda önceden uyarmak yararlı olacaktır.
- İlk birkaç gün okula giderken daha önce okula başlamış komşu veya arkadaş çocukları ile birlikte yolculuk yapmak yardımcı olabilir. Böyle bir arkadaş çocuğunuzun korkularını azaltabilir. Benzer bir şekilde okulda çocuğunuzun tanıdığı bir büyük öğrencinin bulunması çocuğunuza güven verebilir.

# Okulu sevdirme

- Öğretmeni ile iletişim kurması
- Sınıfına girip ortamı görmesi
- Okul kıyafetlerini hazırlama
- Okul eşya alışverişini birlikte yapmak
- Okulla ilgili olumlu anıları anlatmak

# Okula başlama ile ilgili duyguları abartmamaya çalışın.

- Çocuğunuzun okula başlamasından çok aşırı duygularla söz etmeyin. Çocuğunuza okulda ne kadar iyi vakit geçireceğini, ne çok eğleneceğini, okulun ne kadar harika bir yer olduğunu aşırı coşkulu bir biçimde anlatmayın. Okula başlamanın başlangıçta insana zor gelebileceğini ama zaman içinde herkesin okula alıştığını ve okulda öğretmenleri ve arkadaşları ile birlikte vakit geçirmekten mutluluk duyduklarını normal bir duygu tonu içinde açıklayın. Çocuğunuz okulla ilgili beklentilerinden çok heyecanlı bir şekilde söz edecek olursa onun duygularının dozunu da bir parça azaltmaya çalışın.

# Okulda bekletiyorsa

- Ağlayarak sizden hiç ayrılmıyorsa okulda onunla iletişime geçmeyerek okul idaresinin izin verdiği ölçüde beklenebilir.
- Sabah okula mutlaka gelmeli.
- Alışma süresi 2 hafta içinde gerçekleşir.

# Anlatılanlar.....?

- Çocuğunuz eve gelip size öğretmeni ve sınıfındaki kişiler hakkında olumsuz bir durum anlattığında çocuğa inandığınızı belli edin,**ancak herhangi bir yorum yapmayın**.durumun aslını öğretmenden öğrenerek hareket edin.çözümü sınıf öğretmeni ve rehberlik servisi ile işbirliği içinde arayın.

# dikkat

- Çocuk okulda kavgaya karışmış veya şiddete maruz kalmışsa idare ve rehber öğretmenle konuşulmalı, asla kendi başınıza çocuk cezalandırmasına girmeyin ne okul içinde ne de okul dışında!!!
- Çocuğun **en iyi arkadaşları** ile tanışılmalı
- Arkadaşlarıyla asla kıyaslanmamalı, çocuk kendi hızında değerlendirilmeli
- kardeşiyle kıyaslanmamalı



# Öğretmen

- Çocuğun yanında öğretmeniyle ilgili **olumsuz yorum** yapılmamalı
- Öğretmeniyle iletişim sorunu yaşandığında **yine öğretmen** ile halledilmeli
- Öğretmen sınıfta ders işlerken **sınıfa girilmemeli**
- Öğretmene çocuğun dersleri nasıl diye değil; **öğrenme** hızı nasıl diye sorulmalı
- Diğer sınıflar hangi harfe geldi? gibi sorular sorulmamalı

# 1.Sınıflar için

- Dersler ve çalışma

# Ödevleriyle ilgilenin.

- Büyükler, çocukların ev ödevleriyle ilgilenince onların çalışma isteği artar. Anne ya da babasıyla birlikte sorunların üstesinden gelmek hoşlarına gider. Veli, ev ödevini yapan çocuğa bir çeşit yol gösterici gibi davranmalıdır. Çocuk ödevlerini kendisi yapmalıdır. Çocuk ev ödevlerini yaparken sorunlarla karşılaştınca ona çözüm yolları göstermek, ev ödevlerini kontrol edip yanlışlarını saptamak ve bunları düzeltmenin yöntemlerini anlatmak doğru olur.

# Okumu-yazma alışmaları

- Her ğrencinin öğrenme hızı farklıdır. Arkadaşları yada kardeşi ile karşılaştırma çocuğun gelişimi için engel oluşturur.
- KIYASLAMAK REDDETMEKTİR.
- Bu süreçte kişisel hırslara dikkat edilmelidir. Öğretmenlerine güvenilmeli ve sıklıkla bağlantı halinde olunmalıdır. Çocuğunuza güvenmeli ve bu güveni ona hissettirmelisiniz. Bu döneme takılırsa tüm öğretim hayatında sorun olabilir. Okuma materyalleri hem kısa hem de eğlenceli olmalıdır.

# Kaygı bulaşıcıdır

- Anne babanın çok kaygılı olması çocuğunda kaygılanmasına neden olur. Anne babalardaki başarısızlık kaygısı başarısızlık var olmadan hatta daha çocuk okula başlamadan önce de görülür ve bazen tüm okul yaşamı boyunca sürer. Çocuğa da bulaşan bu kaygı çocuğun gerçek performansını ortaya koymasını engelleyerek başarısızlığa sebep olur.

# El ve Parmak Kaslarını Geliştirmek İçin;

- Hamur ve çamur ile oynayabilir.Yere dökülen bir avuç mercimek, dğme, boncuk gibi ufak Őeyleri tek tek toplayabilir.Dğme ilikleyip açabilir.Sınırlı boyama çalışmaları yapabilir.Bir leğene su ve içine biraz Őampuan konulur, avuçlarına alabileceği büyüklükte iki tane sünger verilir. Avuçlarını açıp kapayarak süngerleri sıkması böylece köpük üretmesi istenilir. Bunlar el kaslarını geliştirmede yararlı olur.

# Anne baba tutumu

- Anne babanın ders konusundaki yaklaşımı mümkün olduğunca olumlu olmalıdır. Okul ve dersle ilgili konularda eleştirel ve baskıcı tutumlardan uzak durulmalıdır. Çocuğun ödevini zamanında yapmaması, derslerine çalışmaması durumunda sürekli yargılanması, sorgulanması ve eleştirilmesi çocuğun hem derslerinden soğumasına hem okula karşı negatif duygular beslemesine neden olur.

# Ödevin hatırlatılması

- Çocuğun derslerini yapması konusunda zaman zaman hatırlatmalar yapılması doğaldır ancak bunu yaparken anne babanın kullandığı üslup önemlidir.ÖRNEĞİN okuldan geldikten sonra televizyon karşısına oturan bir çocuğa annenin' Ödevin yok mu senin, ödevini yapsana' ya da' Ödevlerini bitirmeden televizyon seyretmek yok demedim mi ben sana' gibi ifadeler kullanmasındansa' SANIRIM ÖDEVLERİNİ ÇİZGİ FİLM İZLEDİKTEN SONRA YAPMAYA KARAR VERDİN DEĞİL Mİ?' gibi bir soru sorarak hatırlatması çok daha olumlu bir etki yaratır.Bu şekilde çocuğa SORUMLULUĞUNU hatırlatmış oluruz. Ancak bunu çocuğu aşağılamadan, küçümsemeden, eleştirmeden ve baskı yapmadan yapmış oluruz.



# Dikkat süresi

- Bu yaştaki çocukların dikkat süreleri kısa olduğu için, ders çalışma süresi kısa tutulmalıdır.
- 1. sınıftaki bir çocuğun dikkat süresi yaşının iki katıdır.14 dk olduğunu düşünerek arada mola verelim.

- **Çocuğunuzun okuldan sonraki zamanı tamamen ev ödevleri ve ders çalışma ile doldurulmamalı.**
- Çocuklara stresini atabileceği alanlar açmak, yeteneğini geliştirebileceği kurslara göndermek de faydalı olacaktır.

# Oyunla öğretim

- Hamurdan harfler yapmak
- Balona yazdırıp patlatmak
- Topun üstündekini okutmak
- Yap boz yaptırarak çalıştırmak
- Ödev tamamlama-şekil tamamlama
- Gülen yüz etkinliği
- Tombala
- Dikkatini artırmak için silgi ile kodlama
- Yara bandı etkinliği-acıyor düzelt vs

- Oyun hamurundan harf yazdırma
- Balona yazdırıp şişirip oynama
- Çiçek çizdirip her yaprağına harf yada kelime yazdırıp,yaprakları katlayıp suyun üstüne bırakıp,çiçeğin açmasını sağlama
- Topun üstüne harf ,hece yazdırıp çocuğa topu atarak okumasını sağlama
- Legolarla harf yazdırma

- Boncuklarla harf yazdırma
- Kum yada bulgur kullanarak harf yazdırma
- Tombala oyunu,tombaladan çıkan kelimeyi okutma
- Yapboz oyunları
- Her oyun ödevden sıkıldıklarında oynatılabilir.

# Rehberlik Servisine Başvurabileceğiniz alanlar

- Dil ve konuşma güçlüğü
- Dikkat sorunları ve hiperaktivite
- Ders başarısızlığı
- Çocukla iletişim sorunları
- Davranış problemleri(yalan-küfür etme, karşı gelme, kavgaya meyil, alt ıslatma, evden kaçma, hırsızlık, vs)
- İçer kapanıklılık
- Sınıftaki arkadaş problemleri-okulla ilgili veya evde yaşadığı sorunlar

# teşekkürler

- sorular??????