**OKULA UYUM**

 Okula yeni başlayan öğrenciler yeni deneyim yaşayacakları için bu süreç alışma dönemi olarak geçecektir. Onları anlamaya çalışmalıyız ve yanlarında olduğumuzu hissettirmeliyiz. Böylelikle yaşayacakları endişeyle baş etmelerini sağlayabiliriz. Okul, çocuk için yeni bir ortam, yeni arkadaşlar, öğretmenler, okulun kurallarına uyum ve alışma süreçlerini içerecektir. Aslında bu süreç hem çocuk hem de aile için yeni bir süreçtir. Anne baba için de çocuğun okula başlaması heyecan verici bir durumdur. Çocukla yapılan görüşmeler ve okul için yapılan alışverişler aileyi etkileyen bir durumdur.

**Okula Uyum Sürecini Etkileyen Faktörler**

1. Çocuğun kişilik özellikleri: Öğrencinin sessiz, sakin olması ya da hareketli olması okula uyum sürecinde etkili olacaktır. Sakin yapıda olan öğrenciler ilk günlerde çok sıkıntı yaşamamış gibi görünebilir, belki de sonradan tepkileri ortaya çıkabilir. Hareketli çocuklar ise tepkileri ilk günlerde gösterebilirler.

2. Çocuğun yaşantıları: Öncesinde okul öncesi deneyimi olan öğrencilerin uyum süreci daha kolay geçerken deneyimi olumsuz olan öğrencilerin uyumu zor olmaktadır.

3. Okul yapısı ve öğretmenler: Okul ortamı sevildiğini ve koşulsuz kabul edildiğini hissettirmelidir. Güven geliştirmesi gözlem süreciyle yavaş yavaş olduğu için zaman alması doğaldır.

4. Ebeveyn tutumları: Anne ve babanın birbiriyle çelişen davranışları, çocuğun eğitimi hakkındaki eleştiri konuşmalarının çocuğun olduğu ortamda yapılması, kardeşler arasında farklı tutumların olması uyum sürecini etkiler.

**Okula uyum süreci zorlu geçebilir ancak bu sürecin de geçeceği göz önünde bulundurularak sabırlı davranılması ve çocuğun sevildiğinin mutlaka hissettirilmesi, okul süreci hakkında çocuğa bilgi verilmesi oldukça önemlidir.**

**Çocukların Okula Uyumunu Kolaylaştırmak için Neler Yapılabilir?**

1. ***Konuşun ve Dinleyin;***

Çocuğunuzla konuşmanın en önemli basamağı onu dinlemektir. Onu neyin rahatsız ettiğini, endişelerini korku ve kaygılarını sorun. Çocukların duygularını ifade etmeleri zordur. Size neyin yolunda gitmediğini ifade edememesi son derece olağandır.

***2.Duygusunu kabullenin;***

Sorgulamadan onun tüm bu duygularını kabul edin. Çocuğunuza uzun tatillerden sonraya da bir döneme yeni başlarken böyle hissetmesinin, gergin olmasının doğal olduğunu söyleyerek onun duygusunu kabul ettiğinizi hissettirin.

***3.Hazırlık süreci için cesaretlendirin;***

Okula giderken giyeceklerini seçme, hazırlama işlerini kendisi yapması için cesaretlendirin. Çantasına koyacağı eşyaları kendi düzenleyip yerleştirsin. Tüm bunlar onun bir şeylerin kendi kontrolünden olduğu hissini verecektir. Bu da kontrol edemediği duyguları yanında onu rahatlatacaktır.

***4. Rutinlerinize sadık kalın;***

Bu süreçte yatış saati, teknoloji kullanımı gibi konularda çocuklar zaten gergin diye ebeveynler esnek davranabiliyor. Kaygısı olan bir çocuk için bu esneklik durumu daha da zorlaştırır. O sebeple sabah ve gece rutinleriniz net olmalıdır.

***5. Araçlar bulmasını destekleyin;***

Çocuğunuzun kaygılarından biri öğretmenine ya da arkadaşlarına alışamama olabilir. O yüzden ortamı yumuşatacak alternatifler yapılabilir. Birlikte yapacağınız bir keki okula götürmek ya da öğretmenine verebileceği bir resim yapmak gibi. Çocuğunuz neyde başarılıysa onu öne çıkarıp rahatlatacak araçları kullanmalısınız.

***6. Kitap okuyun;***

Başkalarının da okula gitmek konusundaki stres, kaygı ve korkularının hikâyelerini okuyun. Pek çok çocuğun aynı şeyi yaşadığı üzerine yorumlar yapın.

***7.Görselleştirin;***

Okulun, sınıfın, koridorların öğretmenin belki arkadaşlarının da fotoğraflarını çekin ve evde onlara bakın. Eğer isterse bir yere bu fotoğrafları asabilirsiniz. Bunları sık görmenin kendine iyi geleceğini anlatın.

***8. Eski fotoğrafları çıkarın;***

Her çocuk bir zamanlar anne babasının çocuk olduğunu bilmekten mutluluk duyar. Kendi çocukluk fotoğraflarınızdan okula gittiğiniz anılarınızı anlatın. Zorlandığınız anıları çözümlerinizle çocuğunuza aktarın.

Ayrıca;

* Sizin okulda geçirdiğiniz süre vedalaşma süresini uzattığı için kaygıyı artıracağından dolayı bu süre kısa tutulmalıdır.
* İlk başlarda çocuk eve dönmeyeceğini düşünebileceği için eve dönmesi ile ilgili bilgiler çocukla paylaşılmalıdır.
* Çocuk okuldayken evde eğlenceli faaliyetler olabileceğini düşünebileceğinden dolayı çocuğun evde olmadığı zamanlarla ilgili onun yanında plan yapılmamalıdır.
* “Ağlarsan akşama seni almam.” gibi ifadelerin kullanılmamasına dikkat edilmelidir.

Okulda çocuğunuzda daha önceden karşılaşmadığınız durumlarla karşılaşırsanız Psikolojik Danışma ve Rehberlik servisiyle iletişime geçebileceğinizi ayrıca uyum süreciyle ilgili bilgi alabileceğinizi unutmayınız.

 **Hazırlayanlar:**

 **HATİCE DÜZGÜN**

 **ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ PDR ÖĞRENCİSİ**

 **BURÇİN USLU**

 **PSİKOLOJİK DANIŞMAN** 

**YILDIRIM REHBERLİK**

**VE**

**ARAŞTIRMA MERKEZİ**



**OKULA UYUM**

Eylül - 2019

Bursa