AİLE EĞİTİM BÜLTENİ

TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
ERKEN ÇOCUKLUK EĞİTİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI
EYLÜL - 2025

OKULA UYUM

Uyum Süreci Nedir?

Sevgili Aileler,

Nihayet o gün geldi ve çocuğunuzun okul yolculuğu başlıyor.... Bu heyecan verici yolculuğun ilk adımında sizlerle birlikte olmaktan büyük mutluluk duyuyoruz. Okul öncesi dönem, çocukların gelişiminin en hızlı olduğu, merak duygularının en yoğun yaşandığı ve sosyal becerilerinin filizlendiği çok kıymetli bir dönemdir. Aynı zamanda çocuklar için okul, yepyeni bir çevre, yeni arkadaşlıklar ve keşfedilecek bambaşka bir dünya demektir. Tüm bu yeniliklerin bir arada olması, doğal olarak bir uyum sürecini de beraberinde getirir.

Çocuğunuzun okula alışma sürecinde bazı iniş çıkışlar yaşaması son derece doğaldır. Her çocuğun uyum süreci kendine özgüdür. Kimi çocuk birkaç gün içinde alışabilirken, kimisi için bu süreç birkaç haftayı bulabilir. Aileler olarak sizler de bu geçiş sürecinde bazı zorluklar ve duygusal dalgalanmalar yaşayabilirsiniz. Tüm bunların sürecin doğal ve geçici bir parçası olduğunu bilmelisiniz. Okul, aile ve velinin güçlü bir iletişim içinde olması, iş birliği yapması süreci kolaylaştırır. Başarılı geçen bir uyum süreci ise ilerleyen yıllardaki akademik başarının ve okul sevgisinin temelini oluşturur. Böylece çocuk, eğitim hayatına olumlu bir bakış açısıyla yaklaşır.

Uyum Sadece Çocuk İçin Midir?

Okula başlama süreci yalnızca çocuklar için değil, aileler için de büyük bir değişimdir.

Çocuğundan ilk kez ayrılan ebeveynler olarak kaygı, suçluluk, hatta hüzün hissetmeniz çok doğaldır. Bu duygular, güçlü bir bağın ve sevginin göstergesidir. Ancak bu dönemi daha sağlıklı atlatabilmek için, sizlerin de bu değişime duygusal olarak hazırlanması önemlidir.

Aklınızdan "Çocuğum bensiz ne yapacak?", "Ya ağlarsa?", "Keşke biraz daha bekleseydik." gibi düşünceler geçebilir. Bu düşünceleri bastırmak yerine, gerçekçi ve destekleyici bir bakış açısıyla değerlendirmek önemlidir. Unutmayın, bu süreçte yalnız değilsiniz!

Çocuğunuzun sınıf ve okul rehber öğretmeni, sizlere bu süreçte eşlik etmek üzere yanınızda olacak profesyonellerdir. Okul yönetimi tarafından hazırlanan uyum haftası takvimi sizlerle paylaşılacaktır. Her türlü soru, kaygı ya da merak ettiğiniz konuda okul çalışanlarına danışmaktan çekinmeyin. Bu, süreci daha sağlıklı ve güvenli hâle getirmenin ilk adımıdır.

Okula Yeni Başlayan Çocuklar Neler Düşünür?

Okulun ilk günleri bazı çocuklar için oyun ve keşif demekken, bazıları için belirsizlik ve kaygı anlamına gelebilir. Bu süreçte yaşanan duygusal karmaşa son derece doğaldır. Her çocuk bu süreci farklı biçimlerde yaşar ve çocuğunuzun kafasında bazı sorular olabilir.

- Neden anne babamdan ayrılıyorum?
- Okulda kaybolur muyum?
- Okuldaki bu çocuklar kim?
- Benle arkadaş olurlar mı?
- Öğretmenim beni sevecek ve koruyacak mı?
- Ben yokken ailem ne yapıyor?
- Anne babam beni almaya gelecek mi?

gibi sorularla baş etmeye çalışabilir.

Çocuğunuz bu soruları size açıkça dile getirmese bile beden diliyle ve davranışlarıyla gösterebilir.

Çocuğun Duygularını Kabul Edin ve Anlayışla Yaklaşın

Çocuğunuz bu süreçte kaygı, korku, heyecan gibi birçok farklı duygu yaşayabilir. Bu duygular çok doğaldır. Onu dikkatle dinleyin, duyduklarınıza hemen çözüm sunmak yerine yanında olduğunuzu hissettirin. "Bu duyguyu hissetmen çok normal." gibi cümleler, çocuğunuza büyük güven verir.

Düzenli Günlük Rutin Oluşturun

Okul, düzen ve rutin gerektirir. Evde de benzer rutinleri oluşturmak (Her gece aynı saatte uyuma, ertesi güne hazırlık, sabah giyinme, kahvaltı vb.) okula uyumu kolaylaştırır. Bunun için birlikte takip edebileceğiniz eğlenceli bir takvim oluşturabilirsiniz.

Okul ve Öğretmene Güven Aşılayın

Okul ve öğretmeni olumlu bir dille anlatın. "Yemeğini yemezsen öğretmenine söylerim!" gibi söylemlerden kaçının. Bu tutum okuldan öğretmeninden korkmasına sebep olur. Kendi okul anılarınızı paylaşmanız da onu hem rahatlatır hem de heyecanlandırır.

Okul Hazırlığını Birlikte Yapın

Okul için gerekli olan giysi, boya kalemi ve benzeri malzemeleri birlikte seçebilirsiniz. Böylece okula aidiyet duygusu pekişecektir.

Vedalaşmaları Kısa ve Sakin Tutun

Sabah ayrılırken net ve kısa bir vedalaşma tercih edin. Örneğin her gün "El sallayalım, sonra görüşürüz." gibi bir rutin belirleyin. Aynı kişinin bırakıp alması, çocuğun kendini güvende hissetmesine yardımcı olacaktır.

Okulla İletişim ve İşbirliği içerisinde olun

Uyum haftasında öğretmenler ve rehberlik birimi çeşitli etkinlikler düzenleyecektir. Bu etkinliklerin takibini yapmak, veli toplantılarına katılmak ve sorularınızı sormaktan çekinmemek, çocuğunuzun da süreci daha kolay atlatmasına katkıda bulunur.

Okulla İlgili Sohbetleri Keyifli Hâle Getirin

Çocuklar okuldan geldiklerinde "Bugün okulda ne yaptın?" sorusunu duymaktan zaman içinde sıkılabilir. Kısa ve yüzeysel yanıt vermek ya da sessiz kalmak isteyebilirler.

"Bugün okulda seni en çok ne mutlu etti?", "Bugün okulda sıkıldığın bir an oldu mu?", "Okulda seni güldüren bir an oldu mu?", "Yeni biriyle tanıştın mı?" gibi okul odaklı sorular sormak sohbeti renklendirebilir.

Okul Deneyimlerini Evde de Devam Ettirin

Okulda yapılan boyama yapma, kitap okuma gibi etkinliklerin evde pekiştirilmesi çocuğun zihninde bütünlük oluşturur.

Çocuğun Okula Devamını Sağlayın

Çok önemli bir durum olmadığı sürece çocuğun okula devamlılığını sağlayınız. Devamlılık, sürecin sağlığı için elzemdir.

10 Soru - 10 Cevap

1 Çocuğum okula gitmek istemiyor, ağlıyor. Ne yapmalıyım?

Bu durum, okul öncesi çocuklarda okula başlama sürecinde sıkça görülen doğal bir tepkidir. Ağlama, çocuğunuzun sözel olarak ifade edemediği "Seni bırakmak istemiyorum." ya da "Bu ortam bana yabancı." gibi duyguların bir ifadesidir.

- Kararlı ve tutarlı bir tutum sergileyin.
- Vedalaşmayı çok uzatmadan, yeterli süre ayırarak net ve güven verici bir şekilde tamamlayın.
- "Öğle vakti seni almaya geleceğim." gibi net ve somut ifadeler kullanın.
- "Ağlama!" demek yerine, "Zorlandığını anlıyorum ama öğretmenin yanında güvendesin." gibi cümlelerle duygularını kabul edin.
- Günlük rutin oluşturarak çocuğunuzun ne zaman ne yapması gerektiğini bilmesini sağlayın.

2 Okula gitmeden önce karın ağrısı ya da mide bulantısı yaşıyor. Bu ne anlama geliyor?

Fiziksel belirti olmadan görülen bu şikâyetler, çocuğun duygusal yükünü bedeniyle anlatmaya çalıştığını gösterir. Bu oldukça yaygın ve geçici bir durumdur.

- Şikâyetlerini ciddiye alın ancak bu nedenle okula gitmesini ertelemeyin.
- "Sanırım biraz heyecanlısın." gibi ifadelerle duygusunu tanımlamasına ve ifade etmesine yardımcı olun.
- Sabah rutinine sadık kalın, kararsız tutumlardan kaçının.
- Sınıf öğretmeni ve rehberlik servisiyle iş birliği yaparak süreci takip edin.

10 Soru – 10 Cevap

3 Çocuğum okuldan geldikten sonra içine kapanıyor. Bu normal mi?

Çocuklar okulda yoğun ses, hareket ve sosyal etkileşim gibi birçok uyarana maruz kalırlar. Bu durum zihinsel olarak yorulmalarına ve gün sonunda içe kapanma, sessizlik ya da yorgunluk gibi tepkiler vermelerine neden olabilir. Bu tür tepkiler oldukça doğaldır.

- Günün sonunda çocuğunuza dinlenmesi için zaman tanıyın.
- Okuldan sonra çocuğa çok sayıda soru yöneltmek yerine paylaşmak istediğinde sizi bilgilendirmesine fırsat verin.
- Konuşmak istediği konuları onun belirlemesine izin verin ve bu anları destekleyin.

4 Okulda yemek yemiyor, tuvalete gitmek istemiyor. Bu kalıcı bir sorun mu?

Yeni ortama alışana kadar çocuklar temel ihtiyaçlarını erteleyebilir. Bu genellikle ortama uyum sağladıkça azalır.

- Çocuğunuzun, tuvaletin yerini ve nasıl kullanacağını bildiğinden emin olun.
- Gerekirse öğretmeniyle birlikte bu alanları tekrar ziyaret etmesini sağlayın.
- Okula yiyecek gönderiyorsanız çocuğunuzun tanıdığı, sevdiği gıdaları tercih edin.
- Endişenizi çocuğunuza yansıtmamaya çalışın.
- Zorlamadan, teşvik edici bir dille yaklaşın. Küçük ilerlemeleri övgüyle karşılayın.

5 “Öğretmenimi sevmiyorum.” ya da “Orada kimse benimle oynamıyor.” diyor. Bu ciddi bir sorun mu?

Okula yeni başlayan çocuklar; daha önce deneyimlemedikleri kurallar, öğretmen otoritesi ve arkadaş ilişkileriyle karşılaştıklarında geçici olumsuz duygular hissedebilir.

- Öncelikle çocuğunuzu dinleyin, yönlendirmeden anlatmasına alan tanıyın.
- “Yeni bir yere alışmak bazen zor olabilir. Herkesle hemen oynamak zorunda değilsin. Biraz zaman geçince daha kolay olacak.” gibi açıklayıcı cümlelerle onu rahatlatın.
- Öğretmeniyle nasıl iletişim kurabileceğini ve öğretmeninden hangi durumlarda yardım isteyebileceğini paylaşın.
- Evde canlandırma oyunları, hikâye kitapları ve rol değişimi gibi etkinliklerle sosyal becerilerini destekleyin.

6 Çocuğum okulda çok uyumlu ama evde hırçınlaşıyor. Bu neden oluyor?

Çocuklar okulda kurallara uymak, duygu ve davranışlarını kontrol etmek için çaba gösterir. Bu durum onları zihinsel ve duygusal olarak yorabilir. Duygularını rahatça ifade edebildikleri ev ortamı, onlar için güvenli bir alandır. Bu nedenle evde daha yoğun duygusal tepkiler gösterebilirler.

- Duygularını isimlendirin ve tanımasına yardımcı olun.
- Evde sessiz zaman geçirme, sarılma ve birlikte resim yapma gibi sakinleştirici etkinlikler yapın.
- Davranışa değil, duyguya odaklanın. Örneğin “Bağırma!” demek yerine “Çok sinirlendiğini fark ettim. Gel birlikte nefes alalım.” diyerek sakinleşmesine yardımcı olun.
- Çocukların, okula başlamasıyla bir anda, birçok kuralın olduğu ortama girmeleri, evde kurallara uymalarını zorlaştırabilir. Duygusal dalgalanmalar yaşayabilirler. Nefes egzersizi gibi kendini sakinleştirebileceği yöntemler deneyebilirsiniz.
- Her gün okuldan sonra kısa bir geçiş rutini oluşturun (örneğin 10 dakika serbest oyun, ardından sağlıklı bir atıştırmalık).

10 Soru – 10 Cevap

7 Kardeşi okula daha kolay alışmıştı. O neden zorlanıyor?

Her çocuğun mizacı, gelişimsel özellikleri ve çevresel koşullara verdiği tepkiler farklıdır. Kardeşler arasında bile bu tür farklılıklar olması doğaldır.

- Çocuklarınızı birbiriyle kıyaslamadan, her birini kendi sürecinde değerlendirin.
- Her çocuğun bireysel gelişim hızına saygı gösterin.
- Sabırlı olun ve beklentilerinizi çocuğunuzun bireysel farklılığını göz önünde bulundurarak şekillendirin.

8 Okula başladıktan sonra altını ıslatma, parmak emme gibi eski alışkanlıkları tekrar etmeye başladı. Bu normal mi?

Okula başlamak gibi büyük değişiklikler, bazı çocuklarda daha önce bıraktıkları alışkanlıkların geçici olarak geri dönmesine neden olabilir. Bu durum, çocuğunuzun zorlandığını ve sizin desteğinize ihtiyaç duyduğunu gösterir.

- Çocuğunuzu azarlamayın ya da utandırmayın. “Sen artık büyüdün.” gibi sözler söylemek yerine onu anlamaya çalışın.
- Ailecek düzenli zaman geçirin. Birlikte geçirdiğiniz zaman esnasında kendini ifade etmesi için onu motive edin.
- Bu tür davranışların çoğu zamanla azalmaktadır, gözlemlemeye devam edin.
- Altını ıslatma gibi problemler devam ederse doktor kontrolünü ihmal etmeyin.
- Günlük düzeninizi koruyarak çocuğunuza güvende olduğunu hissettirin.
- Davranış devam ederse öğretmeni ve rehberlik servisiyle görüşme planlayın.

9 Çocuğum ayrılırken çok zorlanıyor, kapıdan ayrılmakta bile güçlük çekiyorum. Böyle durumlarda ne kadar yanında kalmalıyım?

Bazı çocuklar, okula başlarken ayrılık kaygısını daha yoğun yaşayabilir. Alışkın oldukları güvenli ev ortamından yeni bir ortama geçmek, özellikle ilk haftalarda zorlayıcı olabilir. İlk günlerde ağlamak, ayrılmak istememe, huzursuzluk gibi tepkiler oldukça yaygın ve doğaldır. Uyum süreci her çocukta farklılık gösterebilir. Bu tepkiler genellikle ilk 1-2 haftada hafifler, ancak bazı çocuklarda bir aya kadar devam edebilir.

- Okulun çocuklar için hazırlanmış bir yer olduğunu ve yardıma ihtiyaç duyduğunda öğretmeninin onun yanında olduğunu çocuğunuza anlatmanız önemlidir.
- Bazı okullarda ilk günlerde ebeveynin kısa süreli eşlik etmesine izin verilebilir. Ancak bu uygulama mutlaka öğretmeninizin yönlendirmesiyle ve belirlenen sınırlar içinde gerçekleştirilmelidir.
- Çocuğunuzun yanında uzun süre kalmak ya da okul kapısında saatlerce beklemek, ayrılığı kolaylaştırmak yerine daha da zorlaştırabilir.
- Çocuğunuzun okul ortamına güven duyması için, önce sizin okulun işleyişine ve öğretmen yönlendirmelerine güvenmeniz önemlidir. Kurallara saygı göstermeniz ve öğretmenle iş birliği içinde olmanız, onun sürece daha kolay uyum sağlamasını destekler.

10 Ne zaman profesyonel destek almalıyım?

Uyum sürecinde yaşanan zorlanmalar çoğunlukla geçicidir. Ancak bazı çocuklar zamana ve desteğe ihtiyaç duyabilir. Uyum haftası etkinlikleri tamamlanmasına rağmen aşağıdaki belirtiler uzun süredir devam etmekteyse sınıf öğretmeni ya da okulun psikolojik danışmanıyla görüşmeniz faydalı olacaktır:

- Aşırı ağlama ve yoğun ayrılık kaygısı
- Çekingenlik veya konuşmayı reddetme
- Sık yaşanan öfke nöbetleri
- Uyku, yemek ya da tuvalet alışkanlıklarında belirgin bozulma
- Fiziksel bir nedeni olmaksızın sık sık baş ağrısı, mide bulantısı, ishal gibi şikâyetlerde bulunma

Öğretmeniniz ve rehberlik servisi çocuğunuzun gelişimini yakından takip ederek sizi bilgilendirecek, size uygun yönlendirmeleri ve desteği sağlayacaktır.

Uyum Sürecinde Kaçınılması Gerekenler

Bu süreçte sergileyeceğiniz yaklaşım, çocuğunuzun okula uyumunu doğrudan etkiler. Aşağıda yer alan tutum ve davranışlar, çocuğunuzun güven duygusunu zedeleyebilir ve okula karşı olumsuz bir bakış açısı geliştirmesine neden olabilir. Bu nedenle bu tür yaklaşımlardan kaçınmanız önemlidir.

- Çocuğu diğer çocuklarla kıyaslamak veya benliğine zarar verebilecek ifadeler kullanmak (Örneğin "Arkadaşların ne kadar uslu, bir tek sen sorun çıkarıyorsun.")
- Okul, öğretmen veya sınıf ortamı hakkında çocuğun yanında olumsuz konuşmak
- Çocuğu okula göndermek için korku, baskı ya da ceza içeren yöntemlere başvurmak (Örneğin "Okulda ağlarsan seni başka sınıfa alırlar.")
- Çocuğun duygularını görmezden gelmek, onu dinlememek veya geçiştiren tepkiler vermek (Örneğin "Üzülecek bir şey yok.")
- "Bugün okulda ağladın mı?" gibi olumsuz sorular sormak
- Kaygı, stres veya güvensizlik gibi duyguları çocuğa yansıtmak
- Çocuğun okula gitmesi ile ilgili kararsız ve tutarsız davranışlar sergilemek
- Uyum sürecinde gösterdiği tepkileri çocuğun karakterine genellemek (Örneğin "Sen zaten utangaçsın, o yüzden zorlanıyorsun.")
- Aşırı koruyucu davranmak, çocuğun kendi başına yapabileceği sorumlulukları onun yerine yapmak veya her isteğini yerine getirmek
- Çocuğun, ayrılmakta zorlandığı bir yetişkin tarafından okula getirilmesi
- Vedalaşmaları gereğinden fazla uzatmak veya aceleyle geçiştirmek
- Okula uyum programının dışına çıkmak, sınıfa izinsiz girmeye çalışmak ya da okul kapısında sık sık beklemek
- Uyku, beslenme gibi okula hazırlığı etkileyen alışkanlıklara yeterince önem vermemek
- Gerekli durumlarda okuldan veya bir uzmandan destek almaktan kaçınmak

Sevgili Aileler

Uyum süreci bir yolculuktur ve her çocuk bu yolda kendi adımlarıyla ilerler. Sizler, bu yolculukta çocuğunuzun en önemli rehberisiniz. Sabır, anlayış ve tutarlılıkla atacağınız her adım, çocuğunuzun güvenle büyümesine katkıda bulunur. Sizin sevgi dolu yaklaşımınız, çocuğunuzun okul yaşamına dair olumlu duygular geliştirmesinin temelidir. Bizler de bu süreçte daima yanınızdayız.

GÖRSEL KAYNAKÇA

Bu bültende kullanılan görseller https://tr.123rf.com/ adresinden telif bedeli ödenerek kullanılmıştır.

TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

tegm.meb.gov.tr

@mebtegm

Atatürk Blv. No 98 Milli Eğitim Bakanlığı
Kat 2 Blok A/B ve Kat 5 Blok A Kızılay
Çankaya/ANKARA