

# ÇOCUĞUM OKULA BAŞLIYOR

EBEVEYNLER İÇİN BİLGİ KILAVUZU

*Emine Erdoğan*



MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



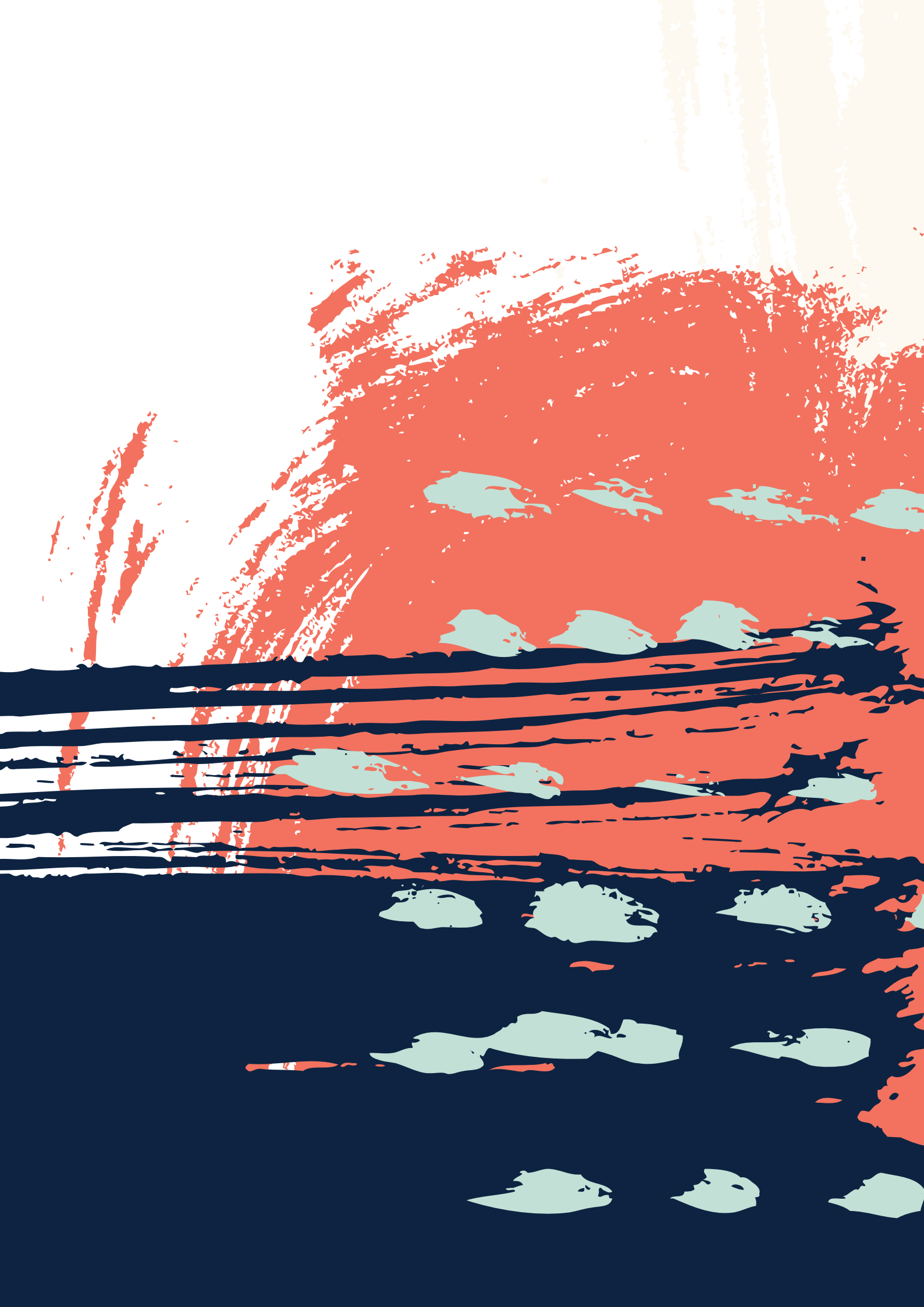


Çağrı



Ankara, 2018





MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYINLARI 6927  
YARDIMCI VE KAYNAK KİTAPLAR DİZİSİ 1122

**Yazarlar**

Dr. Öğr. Üyesi Haktan DEMİRCİOĞLU  
Dr. Öğr. Üyesi Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ  
Ahmet YILDIZ  
Şenay BALTÜRK  
Davut CİVELEK  
Kadir ÇELİK

**Baskı**

Gazi Mesleki Eğitim Merkezi Döner Sermaye İşletmesi  
Emniyet Mah. Abant Cad. No: 12 Yenimahalle / Ankara  
Sertifika No. 15784

**Tasarım**

Ekrem ACAR

**ISBN**

978-975-11-4815-5



# İÇİNDEKİLER

## 1. Bölüm

Çocuğumu Tanıyorum	24
Çocuğumun Bu Dönem İçerisindeki Zihinsel Özellikleri Nedir?	24
Çocuğumun Bu Dönem İçerisindeki Sosyal-Duygusal Gelişim Özellikleri Nedir?	25
Çocuğumun Bu Dönem İçerisindeki Dil Gelişim Özellikleri Nedir?	26
Çocuğumun Bu Dönem İçerisindeki Ahlaki Gelişim Özellikleri Nedir?	27

## 2. Bölüm: Okula Başlarken

Okula İyi Başlamak Neden Önemli?	28
Okula Başlayan Çocuklar Neler Düşünür?	29
Çocuğu Okula Başlayan Anneler-Babalar Neler Düşünür?	30
Okul Fikrine Çocuğumu Nasıl Hazırlamalıyım?	31
Uyku Ve Beslenme Konularında Nelere Dikkat Etmeliyim?	32
Çocuğumun Okula Güvenli Bir Şekilde Gitmesini Nasıl Sağlarım?	35

## 3. Bölüm: Okula Uyum

Okula Uyum Süreci Nedir?	38
Çocuğumun Okula Uyumunu Sırasında Ona Nasıl Destek Olabilirim?	39
Çocuğum Okula Uyum Sürecinde Ne Tür Sorunlar İle Karşılaşabilir?	40

## 4. Bölüm: Okuldan Eve - Evden Okula Ebeveyn Tutumları

Hangi Tarz Davranışlar Çocuğumun Öğrenme İsteğini Zedeler?	42
Eve Geldiğinde Çocuğuma Hangi Soruları Sormalıyım?	42
Bir Sonraki Gün İçin Çocuğumu Nasıl Motive Edebilirim?	43
Okula Yeni Başlayan Çocuğuma Nasıl Yaklaşmalıyım?	44

## 5. Bölüm: Destek Kaynaklarım

Çocuğumun Okul Hayatı Konusunda Kiminle Konuşmalıyım?	45
Çocuğumun Özel Eğitime İhtiyacı Var. Kiminle İletişime Geçebilirim?	46
Rehberlik Öğretmeninden Hangi Konularda Destek Alabilirim?	46

Kaynaklar	47
-----------	----

Okuldan Eve







# SEVGİLİ VELİLER,

Bugün hep birlikte bir yolculuğa çıkıyoruz. Bu, en değerli varlıklarımızın, yani çocuklarımızın eğitim yolculuğudur. Çocuklarımızın bu yolculuğunda elbette siz değerli velilerimizle birlikte olacağız. Bu uzun yolda, sizlerin varlığı bizi daha güçlü kılacaktır. Eğitim yolunda atacağımız her adım, sizler sayesinde daha sağlam ve daha güvenli olacaktır. Yılmadan, bıkmadan, özverili bir şekilde önümüze çıkan zorlukları hep birlikte aşacağımıza inanıyorum. Unutmamalısınız ki ülkemiz, toplumumuz ve geleceğimiz için birlikte yapacak çok işimiz var. Bunlardan en önemlisi geleceğimizin umudu, biricik yavrularımızın eğitimi meselesidir.

Çocuklarımızı, bizlerin geçmişte yapamadıklarını yapacak, başaramadıklarını başaracak “gizli bahçelerimiz” olarak görmeyelim. Onlara bir yer gösterelim, kendi bahçelerini kursunlar; kendi fidanlarını, çiçeklerini diksinler; yeşertip büyüksünler. Zaman zaman neyi, nasıl yapacakları konusunda onlara yol gösterelim ancak onların yerine geçmeyelim. Her çocuk bir bireydir ve keşfedilmeyi bekleyen yetenekleri vardır. Bize düşen görev, onların ilgi ve yeteneklerini keşfetmelerini ve geliştirmelerini sağlamaktır. Gelin, çocuklarımızın eğitim yolculuğuna küçük dokunuşlarla yön verelim, onlara varlığımızı daima hissettirelim ve güzel bir gelecek inşa edelim. Bunları, geçmişe takılıp kalmadan ama geleceğin kaygısıyla bugünü de yitirmeden yapalım. Çocuklarımızla yaşadığımız anın, şimdinin paha biçilemez olduğunu göz ardı etmeyelim.



Çok Kıymetli Anne ve Babalar,

Eğitimi, sadece okul çatısı altında yürütölen bir süreç olarak görmemeliyiz. Eğitim hayatın her alanını kapsayan, kucaklayan bir süreçtir. Çocuklarımıza evin, sokağın, çarşının, doğanın da eğitimin bir parçası olduğunu göstermeli ve bu bilinçle hareket etmeliyiz. Sadece akademik başarıyı önceleyen, diğer her şeyi değersizleştiren bir anlayıştan sıyrılmamız gerekmektedir. Bizim bütün çabamız çocuklarımızın iyi bir eğitim alması içindir. Onları okuyan, araştıran, düşünen, sorgulayan, yenilikçi, bilim ve teknolojiyi etkili kullanabilen, millî ve manevi değerlerine bağlı, insan haklarına saygılı, evrensel insani değerleri tam olarak içselleştirmiş, kendine güvenen, ahlaklı bireyler olarak yetiştirmek en önemli hedeflerimiz olmalıdır. Her çocuk gelecekteki güzel günlerin başlangıcıdır. Ülkemizi ve çocuklarımızı güzel yarınlara taşıyacak en önemli etkenlerden birinin de sizler olduğunuzu bilmenizi istiyoruz. Sizlerin, eğitim yolculuğunda bizi ve çocuklarımızı yalnız bırakmayacağınızı umuyor ve sizleri saygıyla selamlıyorum.

**Ziya SELÇUK**  
**Millî Eğitim Bakanı**



## ALFABEM GÜL KOKULU

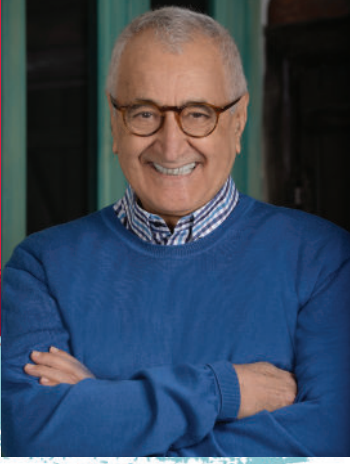
Alfabemin sayfalarına  
Gül yaprakları koymuş annem,  
Ben okudukça,  
Gül kokulu sular geçiyor  
İçimden.

Alfabemin sayfalarına  
Karanfiller bırakmış ninem.  
Ben okudukça,  
Karanfil kokulu sularda  
Yıkıyor düşüncem.

Alfabemin sayfalarına  
Sevgisini düşürmüş dedem.  
Ben okudukça,  
Güller ve karanfiller  
Daha çok büyüyor  
Sevincinden.

**Gökhan AKÇİÇEK**

Alfabem



Doğan Cüceloğlu

# TEBRİKLER! ÇOCUĞUNUZ OKULA BAŞLIYOR

Anne baba olarak heyecanlısınız; çocuğunuz okula başlıyor. Çocuğu okula yeni başlayan birçok anne babanın aklındaki en büyük soru şudur: “Çocuğum başarılı olabilecek mi?”

Her anne baba çocuğünün başarılı olmasını ister. Başarı deyince çoğumuzun aklına okul başarısı gelir. Konferanslarıma gelen anne babalara sorarım; “Çocuğunuz için seçmeniz gerekse okul başarısını mı yoksa meslek başarısını mı seçersiniz?” Konferansıma gelen anne babaların hepsi meslek başarısını seçer. Sormaya devam ederim; “Çocuğunuz için evlilik ve aile başarısı ister misiniz?” Tüm anne babalar, “Evet” derler!

Dediğim gibi hepimiz çocuğumuzun başarılı olmasını isteriz. En önemi başarı yaşam başarısıdır; sağlıklı, huzurlu, anlamlı, coşkulu ve güçlü bir yaşam. Size söylemek istediğim önemli bir bilgi var, bunu sakın unutmayın: **Sadece okul başarısına önem vererseniz zamanla çocuğünüzü ezer ve onun diğer başarılarına ulaşmasını zorlaştırırsınız.** Ne demek istediğimi izninizle kısaca açıklayayım:

Her çocuk başarı potansiyeli ile doğar. Evet, yanlış okumadınız, her çocuk. Sizin çocuğunuz başarı potansiyeli ile doğdu. Elinize bir meşe palamudu aldığınızı düşünün; avucunuzdaki palamutta gür bir meşe ağacı olma potansiyeli var. Geliştirici uygun ortamda zaman içinde palamut gür, ortam uygun

değilse, cılız bir ağaç olur. Ortam gelişime hiç uygun değilse, meşe palamudu zaman içinde bozulur, çürür yok olur gider. Aynı bir meşe palamudu gibi, çocuğunuz da muhteşem bir potansiyel olarak doğdu. Evde ve okulda gelişim ortamını bulursa teker teker bütün başarılarla imza atarak yetişkin bir insan olur.

Size ev ve okulla ilgili önerilerim var, umarım dikkate alır uygularsınız. **Ev için önerilerim şunlar:**

1- Çocuğunuzla her gün en az 15 dakika yüz yüze konuşun. Nasihat etmeyin, soru sorun, o anlatsın, siz sadece dinleyin.

- A) Bugün okulda hoşuna giden neler oldu?
- B) Bugün seni rahatsız eden, hoşuna gitmeyen neler oldu?
- C) Bugünle ilgili değiştirebileceğin bir şey olsa neyi değiştirirdin? Neden?
- D) Oyun oynadın mı? Hangi arkadaşlarınla?

2- Çocuğunuzla her gün birlikte 15 dakika öykü, masal okuyun; kitap yoksa ona bildiğiniz bir hikâyeye anlatın. Bunu her gün yapın. Şunu hiç unutmayın: Bir insanın ana vatanı çocukluğudur. Çocuğunuzun çocukluğunu yaşamasına ortam hazırlayın ve yardımcı olun. Çocuğunuzun diğer çocuklarla bir araya gelip bol bol oynamasına önem verin.

**Okul için önerilerim şunlar:**

1- Çocuğunuzun öğretmeniyle mutlaka tanışın. Çocuğunuzla birlikte kitap okumak istediğinizi söyleyin, eğer önereceği masal ve hikâyeler varsa, onların bir listesini alın. Okul toplantılarına mutlaka katılın.

2- Ev ödevlerine çocuğunuzun günde verdiği zaman 15 ile 30 dakika arasında olmalıdır. Sakın çocuğunuzun başka çocuklarla kıyaslamayın. Çocuğunuzun başka çocuklarla kıyaslamak çocuğunuza yapabileceğiniz en büyük kötülüktür. Çocuğunuzun kıyaslayacaksa,

Çocukların

kendisiyle kıyaslayın; bir hafta önceki hâliyle, bu haftaki hâlini kıyaslayın. Daha iyi yapıyorsa, “daha iyi yapıyorsun!” deyin, bu kadar. “Aferin,” “Bravo!” “Maşallah” gibi övgüler söylemeyin ve başka şekillerde ödül vermeyin. Ne yerin, ne övün. İlerlemeyi takip edin ve olduğu gibi söyleyin.

Çocuğunu zehirleyen veli olmayın. Ne demek zehirleyen veli olmak?

#### **Zehirleyen veli:**

- 1- Kıyaslar:** Çocuğunu diğer çocuklarla ya da kendi çocukluğuyla kıyaslar.
- 2- Beklenti yükler:** Kendi yapmak isteyip de yapamadıklarını çocuğunun yapmasını ister. “Ben doktor olmak istiyordum, fakirdik olamadım, senin doktor olmanı istiyorum.” der. Sakın bunu yapmayın.
- 3- Yarışır:** Diğer velilerle buluşunca kendi çocuğuyla diğer velilerin çocukları hakkında konuşur ve çocuğunun başarısını bir yarış hâline getirir.
- 4- Dinlemez:** Çocuğunu dinlemez, onunla sohbet etmez, onu adam yerine koymaz.

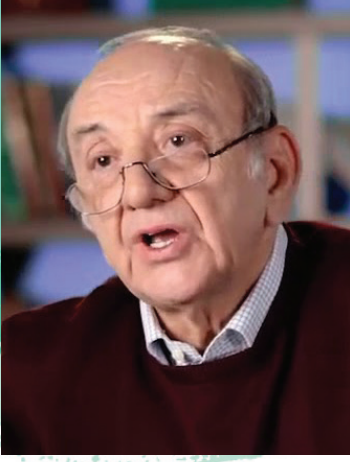
Bir ülkenin geleceğini anneler, babalar ve öğretmenler yönlendirir. Çocuğunuzun sağlıklı gelişimi sadece kendisi ve ailesi için değil hepimiz için önemlidir.

**Evet, tebrikler! Evladınız okula başlıyor!  
Ne güzeldir o ilk heyecanlar! İlk günlerin, haftaların heyecanının tadını çıkarın. Ömür boyu sürecek güzel anılar oluşacaktır.**

Siz anne babalara ve değerli öğretmenlerimize gönlünüzce bir eğitim yılı diliyorum.

**Sevgiler, saygılar.**





Haluk Yavuzer

# OKULA UYUM SÜRECİ NEDİR?

Okul, sosyalleşme sürecinde ilk temel toplumsal kurumdur. Bu kurum belirli öğrenme kalıplarının gerçekleştirilmesi sorumluluğunu taşır. **Temel amacı seven, sayan, güvenli, bilgili, başarılı, verimli ve doyurucu bir yaşam sürececek kişiler yetiştirmektir.**

Bir sosyal kurum olarak okulun, sosyalleştirme süreci içinde iki önemli işlevi vardır. Bunlardan birincisi, kendi başına birtakım öğrenme tiplerini gerçekleştirme sorumluluğu; ikincisi ise, diğer sosyal kurumların boşluğunu doldurma görevidir. Okulun bu işlevi herkesçe bilinen öğretim görevini içerir.

**Okul, her bireye iş ya da bilim dünyasında gerekli olan sayısal sembol ve kavramlarla değerleri kazandırır.** Okul, düşünme alışkanlığının yanında uyguladığı öğretim programlarıyla bilim kavramlarını öğretir.

Okulun ikinci işlevi, fiziki çevreye ve sınıfın psikososyal ortamına uyum anlamını taşır. Burada çocuğun sadece sınıf içindeki öğrenme ortamında aktif olması değil, aynı zamanda sınıf dışındaki tüm etkinliklere arkadaşlarıyla birlikte katılabilmesi yani okula uyumu özel anlam taşır.

Bu dönemin hazırlanmasında anne ve babanın çocuğa sunmuş olduğu fırsat ve deneyimlerin rolü ile uygulamakta olduğu çocuk yetiştirme biçiminin önemi büyüktür.

## OKULA BAŞLAYAN ÇOCUK NELER HİSSEDER?

Okula başlayan çocuk, sıcak aile ilişkilerinin egemen olduğu bir kurumdan toplu yaşam ilkelerinin geçerli olduğu ilk toplumsallaşma kurumu olan okula adım atmış olur. Lider konumundaki öğretmen, farklı dünyalardan gelen akranların varlığı ve okulun fiziki yapısı çocuk için yenidir. Bu yeniliklere uyum sürecinde çocuğun yaşına uygun gelişim özelliklerine sahip olması ve bu doğrultuda anne, baba ve öğretmen tarafından yeterince desteklenmesi önemlidir. Çocuğun içe dönük ve kaygılı bir birey olması, okula başlama sürecinde anne babanın boşanması ya da yeni bir kardeşin dünyaya gelmesi çocuğun kaygı ve geriliminin artmasında birer etken olabilir.

İlköğretim kurumu, çocuk için yepyeni bir sosyal çevredir. Okulun uyulması gereken kuralları, çocuğun tanımadığı diğer çocuklarla ve öğretmenlerle karşılaşması, başarmak zorunda olduğu öğrenim görevleri, onun bu yeni çevreye uyum sağlamasında güçlüklerle karşılaşmasına neden olur. Aile dünyasından ayrı bir dünyanın varlığını keşfeden çocuk için okulöncesi dönemde, sosyal ilişkiler açısından iyi temeller kurmanın önemi açıktır. Okulun sosyal çevresine uymayanlar, çoğunlukla okulöncesi dönemde, aile çevresi dışına çıkamamış, sosyal ilişkiden yoksun bırakılmış çocuklardır. Eğer ailesi bu okulöncesi dönemde görevini gereği gibi yapmışsa çocuk, akranlarına ve sosyal kalıplara kolaylıkla ve yeterli derecede uyabilir.

Okula başlama yepyeni bir dünyanın başlangıcı olması nedeniyle, çocuklarda farklı birtakım tavırların oluşumuna neden olur. Bir bölümü özel bir ilgiye gereksinim duyarken diğer bir bölümü ise aynı ilgiye gerek duymayabilir. Grup içinde yollarını kendileri özgürce seçmek isterler. Bu dönemde çocuklar, hem grup başarılarına hem de kişisel başarılarına ilgi duyarlar. Birlikte çalışmaktan ve birbirlerine yardım etmekten zevk alırlar. Çocuk, okula başladığında sosyalleşmesi yolunda öğretmen ve ailesine oranla daha büyük bir ilgiyi arkadaş grubundan görür.

## ÇOCUKLARI OKULA BAŞLAYAN ANNE BABALAR NELER HİSSEDER?

Çocukları okula başlayan anne ve babalar, özdeşim modeli olarak onlara sundukları tutum ve davranışlarıyla, cesaretlendirici ve motive edici yaklaşımlarıyla uyum sürecini hızlandırırlar. Burada önemli olan anne ve babanın, çocuğun büyüme ve olgunlaşmasından duyduğu hazzı ve gururu ona yansıtabilmesidir. Okula başlayan çocuk, anne ve babanın gözünde artık farklı tiyatroya ve sinemalara gidebilmeyi, farklı kitap ve armağanları alabilmeyi hak etmiş bir birey konumunda değerlendirilebilmelidir.

Kısacası anne ve baba, okula başlayan çocuğuyla gurur duymalı ve bunu davranışlarıyla ona yansıtabilmelidir. Burada okul fobisine neden olacak kaygı ve korkuların yeşermesine fırsat verilmemeli, okul kurumu çocuğun gülerken ve keyifle gidebildiği ve aynı coşkuyla dönebildiği, aileye heyecan katan bir özellik taşıyabilmelidir. Anne baba, çocuğun istemesi hâlinde okulda yaşadıklarını zevkle dinleyen bireyler olmalıdır.

## BİRİNCİ ŞINIFI OKUTACAK ÖĞRETMEN NELER HİSSEDER?

Okulda bilgi aktarma ve öğrenim sürecini yöneten, sınıf içi düzen ve disiplini sağlayan en etkili kişi öğretmendir. Grubun uyumunu sağlamak, her öğrenciyi bu uyum içinde etkin, yaratıcı, mutlu ve başarılı bir birey olmaya yönlendirmek, öğretmenin eğitimcilik yeteneğine, anlayışına, sevecenliğine bağlıdır. Eğitim ve öğretim yaşamının temel öğelerini “okul” ve “öğretmen” oluşturur. Öğrencinin dersi sevmesi ve çalışma alışkanlığı kazanmasının yanı sıra, benimseyeceği değer yargıları, tutumları açısından öğretmenin rolü büyüktür. Sınıf içi çalışmada olduğu kadar öğrencinin grup içinde kendini gerçekleştirmesinde de öğretmen bir rehberdir. Her birimizin gönlünde bizi derinden etkilemiş, yönlendirmiş en az bir öğretmenimizin anısı, sevgisi yatar.

Öğretmen sınıfta adaleti ile olduğu kadar sırdaşlığıyla da dikkati çeken bir modeldir. O, çocuğun kişiliğinin oluşumunu ve gelişimini biçimlendiren insandır. Çocuk, artık anne baba modeli yerine öğretmenini koyar ve onunla kendini özdeş

tutmaya başlar. İşte çocuğun yaşamını doğrudan etkileyen bir birey olması nedeniyle öğretmenin kişiliğinin önemi büyüktür. Öğretmen, sınıfı ele alırken ders konusunun yanı sıra, öğrencileri ilgi, yetenek ve kişilik özellikleri ile ayrı ayrı tanıyabilmeli, öğrettiklerini elden geldiğince bireysel olarak düzenleyebilmelidir. Öğretmen, tüm öğretim konuları ile ilgilenmelidir. Bunların başında, öğretim programı malzemesinin seçimi ve düzenlenmesi, bu malzemenin bireysel farklılıklara göre hazırlanması, öğrencilerin motive edilmesi, başarı düzeylerinin değerlendirilmesi ve programın etkinleştirilmesi gelmektedir. Yine öğretmen, ders konularının ne tür bir sıra içinde öğrenciye sunulacağı, yeni kavramların sunulmuş hızının ne olacağı sorularına yanıt arar.

Bütün bunları gerçekleştirirken öğretmen, farklı dünyalardan gelen bu öğrenci grubunun her bir üyesinin bireysel özelliklerini ve aile özelliklerini olabildiğince kısa sürede tanıyabilmelidir. Bu bilgiler, öğretmene çocuk hakkında uygulanabilecek öğretim ve disiplin yöntemleri hakkında fikir verecektir. Günümüzde öğretmen, salt bilgi dağıtan, ders verip onu değerlendiren pasif bir birey olmaktan çıkmıştır. Modern eğitim anlayışının öğretmeni, çocuğun toplum içinde özgürce gelişebilmesi için onun duyan, düşünen ve uygulayan bir insan olması yolunda çeşitli deneyimler kazanmasıyla yakından ilgilenir. Öğretmen, çocuğun öğrenme, araştırma ve incelemesine rehberlik eden bir birey olmalıdır.

## OKULA OLUMLU BAŞLANGIÇ NEDEN ÖNEMLİDİR?

Okula olumlu başlangıç, ailenin dışındaki ilk önemli sosyal kuruma katılım anlamı taşıdığından son derece önemlidir.

**Buradaki olumlu adım, temelleri ailede atılmış olan benlik saygısının yükselmesi, özgüvenin ve otonominin pekişmesi açısından değerlidir. Tersine durumda ise çocuk duygusal kırıklık yaşayabilir, bu da önce onun benlik saygısının ardından okul başarısının düşmesine neden olabilir.**

# OKUL FİKRİNE ÇOCUĞUMU NASIL HAZIRLAMALIYIM?

- Çocuğunuzu gönderebileceğiniz bir okul seçtikten sonra hangi okula gideceğini ve bu okulu seçişinizde etkili olan tüm olumlu nedenleri ona anlatın.
- Pek yakında çocuk bahçesindeki ve mahalledeki oyun grubundan ayrılacağını çocuğunuza anımsatarak yeni okulundan daha sık söz etmeye başlayın.
- Okul için gereksinim duyacağı giysileri ve okul malzemesini birlikte satın alın. Seçimde onun görüşüne başvurun.
- Çocuğunuzla aynı sınıfta okuyacak diğer çocuklardan bazılarını tanıyor olabilirsiniz. Okula başlamadan önce çocuğunuzun onlarla tanışması için birkaçını evinize çağırın.

## Çocuğun Okula Başladığı İlk Gün

- Çocuğu okula götürecek kişi çocuğun kolayca ayrılabilceği kişi olmalıdır. Çocuğunuzun önceden bilgilendirin. Ayrı kalacağınıza gizlemeyin.
- Yanında olmadığınızda da çocuğunuzun mutlu ve güvende olacağına ilişkin onu bilgilendirin.
- Sakin kalmaya çalışın; kaygı, özellikle ebeveyn ve çocuklar arasında bulaşıcıdır. Çocuk, canı sıkıldığı her durumda, ne kadar endişelendiğini anlamak için size bakacaktır ve endişeli olduğunuzu görürse bu kendi korkularının ne kadar yerinde olduğunu doğrulayacaktır. Bu nedenle ne kadar tedirgin, gergin olursanız olun, dışarıdan bakıldığında sakın ve rahatlamış görülmelisiniz.
- Vedalaşma çok uzun sürmemelidir. Okul çıkışında da çocuğunuzun tam zamanında almaya gidin.
- Uyumda zorlanan bazı çocukların velilerine kademeli uzaklaşmayı önermekteyiz: İlk gün, annenin binanın içinde kalarak çocuğun istediği anda ona ulaşmasının sağlanması; ikinci gün, annenin yarım gün bahçede oturması ve ona bilgi vererek ayrılıp okul çıkışı almaya gelmesi; üçüncü gün, sadece öğlen yemeği sırasında uğrayıp bir işi olduğu gerekçesiyle çocuktan ayrılması.
- Çocuğunuz, o istese de istemese de ayrılacağını ve gözyaşlarının hiçbir şeyi değiştirmeyeceğini kesinlikle anlamak zorundadır. Burada önemli olan nokta, annenin okuldan ayrılmasıyla birlikte çocuğun gözyaşlarının bitmesidir. Eğer annenin ardından çocuğun sınıfta ağlaması gün boyu sürerse, bir uzmanın yardımına başvurmak gerekebilir.



Acar Baltas

# HAYATIN YENİ BİR DÖNEMİNE HAZIRLANMAK

Başarı insanın potansiyelini hayata yansıtmasıdır. Çocuğun potansiyelini hayata yansıtabilmesi onu destekleyen, onaylayan ve çeşitli görevlerle hayata hazırlayan bir aile ortamında gelişmesiyle mümkündür. Bütün aileler çocuklarının başarılı ve mutlu olmasını ister. Başarı aileler tarafından doğrudan böyle tanımlanmasa da, toplumsal algı olarak para, güç ve şöhret sahibi olmak olarak görülür ve bunların da doğal olarak mutluluk getireceği kabul edilir. Oysa doyumlu bir hayat yaşamak sorumluluk ve özyeterlik duygularının gelişmesiyle gerçekleşir. Bu da ilk çocukluk yıllarında başlayan ve ilkokul yaşlarında pekişen bir hazırlık sürecinin sonucudur.

İlkokula başlayan bir çocuğun sofranın kurulması ve kaldırılmasına yardım etmesi, yatağını kendi başına yapması, yemek seçmeden kendi başına yemesi, yıkanabilmesi, evdeki temizlik işlerine yardım etmesi, odasını toplaması, yemek yapılırken kesme, ayıklama gibi işleri yaparak yardımcı olması, giyeceğine karar vermesi, evcil hayvanların bakımından sorumlu olması gerekir.

Bu tür işler bir bakıma yapana keyif vermeyen işlerdir. Ancak bu işlerin çocuklar tarafından özel bir ödül karşılığı olmadan yapılması hayat için gerekli olan disiplini ve sorumluluk duygusunu kazandırır. Disiplin çoğunlukla inanıldığı gibi baskı ve zorlama değil tutarlılıktır. Bu da her gün düzenli olarak yapılan küçük şeyler sonucu kazanılır. İnsanları hayatta

Çocuklar

başarıya götüren de her gün düzenli olarak yaptıkları küçük şeylerdir. Sorumluluk duygusu kişinin kendisine yetmesinin ve kendine güven duymasının temelini oluşturur.

**Çocukların hayatını ileri derecede kolaylaştırmak, onların sorumluluk alanında olan görevlerin hepsinin ebeveynler veya evdeki yardımcıları tarafından yapılması çocukları hayat karşısında güçsüz ve beceriksiz bırakmak sonucunu doğurur.**

Kente yaşayan ve evlerinde bakıcı olmayan veya kırsal bölgede yetişen çocuklar yukarıda sıraladığım işleri kendi başlarına yaparlar. Bazı anneler veya evdeki bakıcılar çocukların hayatlarını ellerinden geldiklerince kolaylaştırmak için günlük hayatın içinde yer alan bütün angaryaları (ödevleri dâhil) onlar yerine yaparlar ve sorumluluk duygusunun gelişmesine engel olurlar.

Hayatın içinde erken yaşlarda kazanılan sorumluluk, yetişkinlik döneminde hesap verme duygusunu doğurur. Ailelerin kendi aralarındaki konuşmalarda "**çocuk istemiyorsa / sevmiyorsa yapmasın**" sözünü çok duyuyorum. Bunun sonucunda çocukların kendilerine haz vermeyen etkinliklerden uzak tutulması ve bu tür işlerin onlar adına başkaları tarafından yapılması doğal gözükmemektedir. Bu işleri yaparak disiplin ve beceri kazanmayan gençlerin hayatta bir konuda derinleşmesi ve sorunlarını çözmesi kolay değildir. Bunun en tipik örneği okumak için ailesinden ayrılarak başka bir kente giden gençlerin ilk yıllarında ciddi başarısızlık yaşamalarıdır. Bu gençlerin bazıları gerçeklerle karşılaşp kendisini beklentilere göre düzenler, bazıları ise uzun zaman ailelerini aldatmaya devam eder.

Bugün birçok özel okulda anneler kurdukları özel WhatsApp gruplarıyla çocukların ödevlerini izliyor, öğretmen davranışlarını denetliyor ve çocuklarının beyanlarından yola çıkarak uygun bulmadıkları durumlarda öğretmenlere müdahale etme hakkını kendilerinde buluyor. Erken yaşlar çocuğun ilişki sorunlarını çözmeyi öğrenmesi için en uygun dönemdir. Çok kere ebeveynler sorunlara dâhil olarak onun adına sorunu çözerek bu becerinin gelişmesine engel oluyor.

## HAYAT BAŞARISI

Basitleştirerek söylersek hayat başarısı üç temel üzerine oturur. **Birincisi insanın yatkın olduğu işi yapmasıdır. İkincisi zora ve zahmete katlanmayı göze alarak terlemesidir. Üçüncüsü de insan ilişkilerinde iyi olmasıdır.** Bu özelliklerin kazanılmasında ailenin tutumu okul kadar önemlidir. Çocukla vakit geçirmek, konuşmaktan çok konuşturmak ve dinlemek, bunun için sorular sormak, ebeveynin söylemek istediğini çocuğa söyletmek önem taşır.

**Ebeveynlerin çocuklarına kazandırmaları gereken en temel özellik, yeterlilik duygusudur.** Özyeterlilik bir işi başarmak veya bir sorunla başa çıkmak için kişinin kendi becerilerine duyduğu inançtır. Özyeterliliğe sahip bir kişi sorunla başa çıkamadığı veya başarısız olduğu durumda vazgeçmez, geri çekilmez ve tekrar denemek için girişimde bulunur.

Hayatı kendi ebeveynleri tarafından aşırı kolaylaştırılmış ve her aşamada karşılaştıkları sorunlar onlar tarafından çözülmüş olan çocuklar yetişkin olduklarında özyeterlilik geliştiremezler. Çünkü onlar gündelik basit sorunlarının da başkaları tarafından çözümlenmesine alışık oldukları için birilerinin onlar adına sorunları çözmesini bekler, bu olmadığında da haksızlığa uğradıkları duygusunu yaşarlar.



**Potansiyel, baskı altında ortaya çıkar.** Konfor alanında yaşanan bir hayattan mücadele sonucu kazanılmış bir başarı çıkmaz. Ders çalışmaktan başka hiçbir sorumluluk almamış ve hiçbir baskıyla karşılaşmamış olan bu çocuklardan yetişkinliklerinde zorlukları aşmalarını, hayatla mücadele etmelerini beklemek gerçekçi değildir.

## SONUÇ

Bir hayatın içinde acı, sıkıntı, üzüntü, başarısızlık ve hayal kırıklığı yoksa o hayat anlamsız ve boş bir hayattır. Çocuklarımızı hayatın kolay tarafına çektiğçe ve onları her şeye hakları olduklarına inandırdıkça onlara iyilik etmiyor, potansiyellerini hayata yansıtmalarına engel oluyor ve üstelik niyetimiz bu olmadığı hâlde, onları uzun vadede mutsuz ediyoruz!

## 1. BÖLÜM: ÇOCUĞUMU TANIYORUM

Çocuk okula başlamakla birlikte oyun ortamından ilk kez kurallı ve daha büyük bir sosyal bir ortamın içine girmiş olur. Böyle bir durumda kalan çocuk şaşırabilir, endişe duyabilir, hatta korkabilir. Bu dönemde çocuk, ebeveyn ilgisi ve desteğine daha çok ihtiyaç duyacaktır. Çocukların davranışlarının şekillenmesinde ebeveyn tutumlarının ne kadar önemli olduğu açıkça ortadadır. Ebeveynlerin okula karşı geliştirdikleri tutum ve davranışları da çocukların bu süreçten olumlu ya da olumsuz etkilenmesine sebep olacaktır. Çocuğu iyi tanımadan ne hissettiğini, neleri düşündüğünü anlayabilmek zordur. Bu yüzden çocuğun içinde bulunduğu gelişim özelliklerini bilmek gerekir.

## ÇOCUĞUMUN BU DÖNEM İÇERİSİNDEKİ ZİHİNSEL ÖZELLİKLERİ NEDİR?

Bu dönemde öğrenme ve üretme güdüsü oldukça fazladır. Ebeveynler bu güdüyü en iyi biçimde değerlendirmelidirler. İlgi çekici, renkli ve kolay izlenebilen materyallerle çocukların bu ilgileri desteklenebilir. Ürettiklerini beğenmek ve ödüllendirmek ebeveynlerin en önemli görevi olmalıdır. Bu dönemde çocuklar konuşmaya ve tekrarlamaya çok meraklıdır. Yazmaya ilgi ve merakları daha azdır. Yazmada gecikme yaşayan ya da isteksiz olan çocuk için erkenden endişeye kapılmamalıdır.

Bu yaş çocukları somut düşünme döneminde oldukları için çoğunlukla görerek ve yaparak öğrenirler. Bu nedenle söylediklerinizden çok davranışlarınızın önemli olduğunu unutmayın. Çocuğa diş fırçalamasını söylemek yerine birlikte diş fırçalamak davranışın kalıcılığını sağlar. Dikkat süreleri gittikçe artmaya başladığından, dersin başında uzun süre vakit geçirmesini beklemek yanlış olur. Bu nedenle evde ebeveynlerin çocuklarından beklentilerini buna göre yapılandırmaları önerilebilir.

Çocuğa öğretilmek veya anlatılmak istenen olayların örnekler üzerinden öğretilmesi daha anlaşılır olacaktır. Matematik öğretiminde onluk ve birliklerin sayı çubuklarından yararlanılması, yarım ve bütün kavramları açıklanırken elmanın kullanılması öğrenmenin kolaylaşması ve akılda kalmasını sağlayacaktır.

Zaman ve saat kavramı tam olarak yerleşmemiştir. İleriki yaş dönemlerinde bu beceriyi kazanmaları beklenir. Çocuğa belirli günde ve belirli miktarda harçlık verilerek paranın öğretilmesi sağlanabilir.

**Her çocuğun gelişim seyri ve hızı birbirinden farklıdır. Çocuğunuzu gelişim ve öğrenmeleri bakımından diğer çocuklarla kıyaslamak onları incitecektir.**

## **ÇOCUĞUMUN BU DÖNEM İÇERİŞİNDEKİ SOSYAL-DUYGUSAL GELİŞİM ÖZELLİKLERİ NEDİR?**

Çocuklar, ebeveynleri tarafından sevilme, değer verilme, önemsenme ve ilgi görme ihtiyacı hissederler. Öğrenmek için gösterdikleri çabalarının ebeveynleri ve öğretmenleri tarafından onaylanmasını ve takdir edilmesini beklerler. Örneğin; çocuğun yaptığı bir resmin ya da yazdığı ilk yazının ebeveyn tarafından evde herkes tarafından görülebilecek bir yere asılması onu son derece mutlu eder. Çocuklar ebeveyn ve öğretmenlerine sürekli olarak kendilerini beğendirme gayreti içindedirler. Çevrenin desteğini çok önemserler. Bu dönemde çocuklar olaylardan kolay etkilenirler. Okul yaşantısı ve arkadaşlarıyla etkileşimde yaşadığı sorunlara karşı oldukça duyarlıdırlar. Yaşadıkları olumsuzluklar onları oldukça etkileyebilir.

Bu dönemde çocuk, oldukça hareketli ve kıpır kıpırdır. Kurallı sınıf ortamında ders saati boyunca oturmasını beklemeyi öğrenmesi gerekir. Unutmamalıyız ki çocuğun oyunu bırakıp okula başlaması onun kaygı duymasına sebep olacak unsurlardan biridir. Çocuğun bu kurallı ortama alışması için sabırlı olunmalıdır.

### **Arkadaşlık İlişkileri**

Çocuğun okula başlamasıyla birlikte yeni arkadaşlar edinmesi onu heyecanlandırır. Arkadaş grubuna girmek, oyun oynamak ve kabul görmek ister. Çocuğun okula alışma süresini hızlandırmada arkadaşlar çok etkilidir. Oyun oynarken, bir problem yaşadığında ya da desteğe ihtiyaç duyduğunda ona yardımcı olacak başka çocukların olması ona güven verir.

Çocuğun arkadaşlarıyla ilgili hoşlanmadığınız bir durumla karşılaştığınızda onlarla açık açık konuşup beklenti, kaygı ve düşüncelerinizi paylaşmalısınız. Onun düşüncelerine saygı duyduğunuz mesajını vermelisiniz. Bu ona kendi hayatı hakkında karar verebildiği inancını pekiştirecektir.

Çocuğunuz arkadaş edinmekte güçlük çekebilir, arkadaşları tarafından dışlanmış hissedebilir. Bu durumda paniğe kapılmadan ve acele karar vermeden nasıl bir yöntem izleyeceğinizi düşünmeniz en doğru yoldur. Ebeveynler çocuğu duygularında dürüst olması için yüreklendirmelidir. Problemin çözümünü birlikte bulmaya çalışmalıdırlar. Bu durumda ne olup bittiğini anlamak için veli-öğretmen iş birliği yapmak önemli bir adımdır.

## **ÇOCUĞUMUN BU DÖNEM İÇERİSİNDEKİ DİL GELİŞİM ÖZELLİKLERİ NEDİR?**

Çocuk zamanla ihtiyacı olan sözcükleri kullanmasını öğrenir. Çocuğun sözcük dağarcığı kendi kendine ya da başkalarına sorarak öğrendiği sözcüklerden oluşur. Sözcük sayısı çocuğun okula başlamasıyla daha da artar.

**Ebeveynler çocuğun sözcük dağarcığının gelişimine katkı sağlamalıdır.**

Çocuğun sözcük dağarcığı ne kadar geniş olursa iletişim kurması da o kadar güçlü olacaktır. Ebeveynler çocuğun sözcük dağarcığının gelişmesine katkı sağlamalıdır. Bunun için kitap okumak, radyo dinlemek, gazete okumak, karşılıklı konuşmak ve çocukla daha yakından ilgilenmek önemlidir. İlgilenildiğini gören çocuklar da konuşmaya karşı istekli ve cesaretli olurlar. Okula başlamasıyla birlikte bu beceriyi yeterince kazanamamış çocuklar arkadaş gruplarına girmekte, iletişim kurmakta zorluk çekebilirler. Sınıf içinde etkinliklere katılmada cesaret gösteremezler. Bu durum çocuğun okula gitmesinde isteksizlik sebebi olabilir. Çocuk konuşurken sizler de iyi bir dinleyici olmalısınız. Ebeveynler, çocuklarının konuşmalarını tamamlamalarını beklemelidir.

## **ÇOCUĞUMUN BU DÖNEM İÇERİSİNDEKİ AHLAKİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ NEDİR?**

Çocuğun okula başlama süreci içinde neyin iyi, neyin kötü olduğu konusunda fikrinin olması, kendi ve başkalarının hareketlerini değerlendirerek doğru ile yanlış ayırt edebilmesine katkıda bulunmak gerekir.

Doğruluk, dürüstlük, saygı, sevgi, yardımseverlik ve paylaşma gibi değerler çocuğa kazandırılmalıdır. İlgi çocuğa doğrudan yönlendirilirse çocuk kabul gördüğünü ve önemsendiğini daha kolay anlayacaktır. Çocuğu beğenmek ve takdir etmenin ölçüsü, diğer çocukların davranışları ve başarıları olmamalıdır. Çocuk kıyaslandığında, doğru yaptığı pek çok davranışı artık yapmayabilir.

Çocuğun okulda kendisine ait olmayan bir eşyayı bulup öğretmenine teslim etmesi, kalemi olmayan bir arkadaşına

fazla olan kalemini vermesi, evden arkadaşı için de bir sandviç hazırlayarak getirmesi, yere düşen bir arkadaşının kalkmasına yardımcı olması vb. davranışların ebeveyn tarafından fark edilmesi ve takdir edilmesi oldukça önemlidir. Bu yaklaşım olumlu davranışların sürmesini ve kalıcılığını arttıracaktır.

## 2. BÖLÜM: OKULA BAŞLARKEN

### OKULA İYİ BAŞLAMAK NEDEN ÖNEMLİ?

Okul hayatının en kritik dönemleri okula ilk başlanılan zamanlardır. Bu dönem hem heyecan verici hem yorucu hem de en güzel anıların olduğu anlardır. Okula uyumun sorunsuz ve kolay bir şekilde gerçekleşmesi çocuğun başta okul yaşantısı olmak üzere hayatının birçok evresini önemli derecede etkilemektedir.

Bu dönemde yaşanan başarısızlıklar, kendine güven problemleri, kendini ifade edememe gibi yaşantılar çocuğun sonraki yaşantılarında şüphecilik, değersizlik, kendini kabul etmeme, özgüven yetersizliği gibi düşüncelerin temellerini oluşturur.

**Okula uyumun sorunsuz ve kolay bir şekilde gerçekleşmesi çocuğun başta okul yaşantısı olmak üzere hayatının birçok evresini önemli derecede etkilemektedir.**

Okula uyum sağlayan öğrencilerde gözlemlenen bazı davranışlar şunlardır:

- Derslere ve okul içindeki çalışmalara aktif olarak katılırlar.
- Arkadaşlarına ve öğretmenlerine güvenirlir.
- Öz güvenleri yüksektir.

- Kolayca sosyal ilişki kurabilirler.
- Öğrenmeye karşı daha isteklidirler.
- Kendilerini okulun bir parçası olarak görürler.

**Çocukların okula uyum süreçlerini bireysel özellikleri, geçmiş deneyimleri duygu durumları olumlu veya olumsuz etkilemektedir.**

## **OKULA BAŞLAYAN ÇOCUKLAR NELER DÜŞÜNÜR?**

Çocuk okula başlamadan önce ve başladıktan sonra zihninde çeşitli sorular, endişeler ve hayaller olabilmektedir. Çocukların okula uyum süreçlerini bireysel özellikleri, geçmiş deneyimleri duygu durumları olumlu veya olumsuz etkilemektedir. Okula başlayan çocuk bu dönemde zihninde bazı sorulara cevap arar:

- Okul nasıl bir yer?
- Okulun içinde kaybolursam ne olacak?
- Öğretmenim nasıl birisi?
- Sınıfı bulamazsam ne olur?
- Tuvaletim geldiğinde tuvaletin yerini bulamazsam ne yapacağım?
- Ailem okul çıkışında beni yalnız bırakırsa ve söyledikleri saatte okulun önünde olmazsalar ne olacak?
- Sınıfta arkadaş bulamazsam canım sıkılmaz mı?
- Arkadaşlarım benimle oynamazsa okulda yalnız mı kalacağım?
- Ailem ben yokken evde ne yapıyor?
- Ben okuldayken aileme kötü bir şey olur mu?

Millî Eğitim Bakanlığı bu dönem içerisinde çocukların bu kaygılarını ve zihinlerindeki düşüncelerini dikkate alarak okul içinde uyum programları uygulamakta, öğretmenler çocukların okula uyum sürecini destelemek için oryantasyon çalışmaları yapmaktadır.

## ÇOCUĞU OKULA BAŞLAYAN ANNELER-BABALAR NELER DÜŞÜNÜR?

Okula yeni başlayacak çocukların okula kolay uyum sağlamalarının ilk koşulu ebeveynleriyle sağlıklı bir iletişim geliştirmiş olmasıdır. Çocuklarla kurulan sağlıklı iletişim ile ebeveynler çocuğa git, keşfet, öğren, araştıır, merak et, yeni kişilerle tanış, gözlem yap yardıma ihtiyacın olduğunda ben buradayım, her zaman senin arkadayım mesajı vermektedir.

Çocuğundan ayrılmanın kaygısını yaşayan ebeveynlerin duyguları ise çocukları etkisi altına alabilmektedir. Ebeveynlerin kaygısı çocukların kaygılarını ve korkularını artırabilmektedir. Bu nedenle ebeveynlerin çocuğu okula başladığında birtakım düşüncelere sahip olması oldukça doğaldır. Ancak bu duyguların çocuğa karşı uygun olmayan davranışa dönüşmesi çocukların uyum sürecini olumsuz etkileyebilmektedir.

Çocuğun okula başlamasıyla birlikte ebeveynlerin zamanının büyük bölümünü alan, her hareketinden haberdar olunan, birçok konuda takip edilen çocuk bir anda tek başına kalmaya başlamaktadır. Bundan dolayı okula başlamak en az çocuk kadar aile için de kaygılandırıcı ve zihinlerde soru işaretleri oluşturan bir süreçtir:

Çocuğu okula yeni başlayacak anne babaların zihninde şu sorular oluşabilir:

- Çocuğumla öğretmen yakından ilgilenecek mi?
- Çocuğum okulda güvende mi?
- Kendisine arkadaş bulabilecek mi?
- Tuvalet ihtiyacını giderebilecek mi?
- Okulda çocuğum acaba ne yapıyor?
- Çocuğum beslenmesini yapabilecek mi?
- O daha çok küçük okulda nasıl yapacak?



Tüm öğretmenler okula hazırlık ve çocukların okula uyumu konusunda bilgi ve beceri olarak donanıma sahiptir. Öğretmenler öğrencilerin ve ebeveynlerinin kaygılarının farkındadır.

## OKUL FİKRİNE ÇOCUĞUMU NASIL HAZIRLAMALIYIM?

Okula başlamasıyla birlikte çocukların hayatına yeni bir kavram girmektedir; OKUL. Bu yeni kavrama çocuklar anlam yüklemekte ve bu yükledikleri anlama göre tepkiler vermekte ve duygular geliştirmektedirler. Bu nedenle çocuğun duygusal olarak da okula hazırlanması gerekmektedir.

Özellikle çocuklarına karşı ev içinde otorite ve sınır koyma konusunda sorun yaşayan ebeveynler okulu onlara bir otorite yeri olarak yansıtmaya gibi bir hatayı yapabilmektedir. Onlara “Okulda senin bu yaptıklarına öğretmen çok kızar.”, “Okulda öğretmen seninle bu kadar ilgilenmez.”, “Okulda ödevlerini yapmazsan sınıfta kalırsın.”, “Okulda seni adam ederler.” gibi cümleler onlarda disiplin yerine korkunun tohumlarını atar. Okula ve öğretmene karşı olumsuz bir ön yargıya kapılmasına neden olabilmektedir. Bu da çocuğun hem okula uyum sağlamasını hem de öğrenmeden alacağı zevki olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle öncelikle çocuğun okul kavramına karşı olumlu duygular kazanması sağlanmalıdır.

### Bunun için;

- Çocuğa okula hazırlık, okula başlama, sınıf kuralları, okul sevgisi, öğretmen sevgisi içeren kitaplar okunabilir. Okunan bu kitaplardan sonra çocukların duyguları üzerine onunla konuşulabilir.

- Ebeveynler okul döneminde yaşadığı komik, eğlenceli anıları çocuklara anlatabilir.
- Ebeveynler okulda neler yapacağı, nasıl vakit geçireceği konusunda çocukla konuşabilir.
- Ebeveynler okul alışverişine çocukla gidebilir, bazı okul malzemelerini onun seçmesini sağlayabilir.
- Okul kuralları konusunda aile içinde ortak bir tavır belirlenmelidir.
- Okulla ilgili aşırı övücü veya yargılayıcı abartılı ifadelerden uzak durulmalıdır.
- Çocukla okuldan döndükten sonra yaşadığı olaylar konusunda konuşulabilir.

Unutulmamalı ki; eğer çocuk normalden daha fazla sarılmak istiyorsa, sürekli ağlıyorsa, evden dışarı çıkmak istemiyorsa, altını ıslatmaya başlamışsa, mide bulantısı, baş ağrısı, baş dönmesi gibi fiziksel şikâyetleri bahane ederek okula gitmek istemiyorsa en kısa sürede okul rehberlik servisi ile iletişime geçilmelidir.

## UYKU VE BESLENME KONULARINDA NELERE DİKKAT ETMELİYİM?

Çocuğun okula başlamasıyla beraber hayat rutinleri de değişmektedir. Ebeveynlere yeni hayat rutinine çocuğu alıştırma konusunda önemli sorumluluklar düşmektedir. Bu hayat rutinlerinin başında uyku ve beslenme gelmektedir.

### Uyku Düzeni

Uyku çocuğun zihinsel enerji kazanması için en önemli kaynaktır. Bu nedenle çocuğun okula yeterli uykuyu alarak açık zihinle gitmesi oldukça önemlidir. Bunun için çocuğa uyku öncesi bir uyku düzeni kazandırılmalıdır. Uyumadan önce en az bir saat çocuğun teknolojik araçlardan uzak durması sağlıklı uyku için çok önemlidir. Çocuğun uyku anına kadar bir uyku âdeti düzenlenmelidir. Örneğin; banyo yapmak, pijamaları giymek, dişleri fırçalamak, beraber kitap okumak, anne babası tarafından “iyi geceler” sözünü

duymak ve yatağa yatmak. Çocuğun uyuduğu mekânın sessiz, ne çok sıcak ne çok soğuk ve karanlık bir yer olmasına dikkat edilmelidir. Çocuk uyumadan önce yemek yememelidir. Çünkü uyku öncesi yenen yemek sindirim sorunlarına neden olabilir ve uykuya dalmayı güçleştirebilir.


**Düzenli uyku; öğrenmeye, hafızaya ve büyümeye katkı sağlar.**

### **Beslenme**

Doğru beslenme çocuğun zihin performansını artırmakta, sağlıklı bir birey olarak büyüyüp gelişmesini desteklemektedir. Çocuğun beslenmesi için her öğün gerekli olmakla beraber kahvaltı ayrı bir öneme sahiptir. Çocuğun ihtiyacı olan besin kaynaklarının büyük çoğunluğu kahvaltıda karşılanır. Bu nedenle çocuk kahvaltıyı her sabah okula gitmeden önce yapmalıdır.

**Doğru beslenme çocuğun zihin performansını artırmakta, sağlıklı bir birey olarak büyüyüp gelişmesini desteklemektedir.**


Okul döneminde çocuklar fiziksel ve zihinsel olarak oldukça aktiftirler. Bu nedenle daha fazla enerjiye ihtiyaç duyarlar. En sağlıklı enerji kaynağı hiç kuşkusuz besinlerdir. Ancak çocuklar besin alacakları ara öğünlerde ve bazı ana öğünlerde okulda olmaktadır. Bu öğün zamanlarının doğru kurgulanması sağlıklı beslenme için önemlidir. Çocuğun bu öğünlerde abur cubur, bisküvi, çikolata yerine meyve, yoğurt, kuruyemiş gibi vitamin ve mineral içeren besinler yemesi sağlanmalıdır. Beslenme saatlerinde sağlıklı ve doyurucu besinler tercih edilmelidir. Beslenme çantasında meyve, sebze, kuruyemiş, peynir, domates, ekmeğe yer verilebilir. Bunun yanında beslenme çantasında ucu küt olan çatal, kaşık, peçete, ıslak mendil bulundurulmalıdır.



Çocuklara beslenme alışkanlığı kazandırma konusunda ebeveynler zaman zaman güçlükler yaşayabilirler. Bu konuda sabırlı olunmalı asla çocuklar zorlanmamalıdır. Beslenme alışkanlığı kazandırmanın ilk koşulu ebeveynlerin sağlıklı beslenmesidir.

**Hijyen (el yıkama, diş fırçalama, tırnak kesme, temiz giyinme vd.) ile ilgili neleri öğretmeli ve öğrettiklerimi nasıl takip etmeliyim?**

Okula hazırlıkta ilk olarak psikolojik hazırlık önemlidir. Eş zamanlı öneme sahip diğer unsurlar ise hijyen ve öz bakım becerileridir. Bu beceriler ailede kazanılmaktadır. Bu nedenle öncelikle ebeveynler tuvalet ile ilgili hijyen kurallarını öğretmelidir. Bu beceriler gelişimsel olarak çocuğun tek başına yerine getirebileceği yeterliliklerdir. Eğer çocuk tuvalet sorunu yaşıyorsa sınıf öğretmeni ve okul rehberlik servisiyle iletişime geçilmeli, mutlaka bilgi verilmelidir.



Bunun yanında ebeveynler evde çocukların dişlerini fırçalamasını, yemek öncesi, yemek sonrası ve temizliğe ihtiyaç duyulan diğer anlarda ellerini yıkaması konusunda onlara gerekli bilgilendirme ve uyarıları yapmalıdır. Bunun yanı sıra çocukların banyo yapmalarını ve tırnak kesmelerini takip etmelidir. Okula temiz kıyafetlerle gelmesini sağlamalıdır.

Sağlık konusu okul döneminde çok önemlidir. Okul döneminde çocuklar daha fazla hasta olabilmektedir. Çocukların ateşi 38 derece ve üzerine çıkmış ise, okul sabahından önceki gece kusmuşsa, çok sık öksürüyorsa, boğazları şişmişse, bulaşıcı bir hastalıktan şüpheleniliyorsa ve saçlarının arasında bit veya pire varsa çocuk okula gönderilmemelidir. Hemen bir doktora götürülmeli ve süreç konusunda okul bilgilendirilmelidir.

## ÇOCUĞUMUN OKULA GÜVENLİ BİR ŞEKİLDE GİTMESİNİ NASIL SAĞLARIM?

Ebeveynler çocuklarının okula güvenli bir şekilde ulaşım sağlamadığı konusunda zaman zaman kaygılar yaşamaktadır. Ebeveynler bu kaygılarını çocuğun yanında konuşmamalıdır. Çünkü çocuklar için okul yolu bir korku yolu olmamalıdır.

Çocuklar okula ya okul servisleriyle ya ebeveynleriyle ya da kendi başlarına gitmektedir. Ebeveynler çocukların okula ulaşım yolları konusunda bazı önlemler alabileceği gibi çocuklara da bazı uyarılarda bulunmalı ve önlemler almalıdır.

### **Okul Servis Aracıyla Okula Ulaşım Sağlanıyorsa:**

Unutulmamalı ki çocuklar sadece sınıfta değil serviste de bir şeyler öğrenmektedir. Bu nedenle servis seçimi oldukça önemlidir.

Çocuk okula servis ile gidecekse servis görevlilerinin yeterli donanıma, yetkiye sahip ve deneyimli kişiler olmalarına dikkat edilmelidir. Yine servis görevlilerinin trafik kurallarına uyan, hız limitlerini aşmayan ve servis içerisinde çocuklar için gerekli disiplini sağlayabilecek bu konuda eğitim almış kişiler olmasına dikkat edilmez. Servis görevlisinin iletişim bilgileri ve servis plaka bilgileri alınmalıdır. Çocuğun servise bineceği yer ve saat ile servisten ineceği yer ve saat konusunda servis şoförüyle net olarak konuşulmalı ve karar verilmelidir.

### **Çocuk Kendi Başına Okula Ulaşıyorsa:**

Çocuk okula kendi başına gidecekse ona okula ulaşımındaki güvenli yolları göstermek için beraber birkaç gün okula gidilebilir. Bir nevi okula gidiş sürecinin provasını çocukla yapılmış olur. Çocuğa okul yolunda uyması gereken trafik kuralları konusunda uygulamalı bilgi verilmelidir. Geçitlerden, ışıklardan ve karşıdan karşıya geçerken nelere

dikkat etmesi gerektiği konusunda okula gidiş yolunda çocuğa bilgi verilebilir. Okul yolunda tanımadığı kişiler ile konuşmaması gerektiği, okula giderken başka bir yere gitmemesi gerektiği konusunda uyarıda bulunulmalıdır. Mümkünse okula mahalledeki arkadaşlarıyla gitmesine özen gösterilmelidir.

#### **Çocuk Ebeveynleri Tarafından Okula Ulaştırılıyorsa:**

Çocuğu okula ebeveynleri götürüp getirecekse okul saatine göre bir zaman planlaması yapılmalıdır. Belirlenen zaman planına uyulmalıdır. Evden telaş yapmadan çıkılmalı ve çocuk beslenme ihtiyacını karşılamış olarak okula ulaştırılmalıdır. Okula ebeveynler araç ile gidiyorsa trafik kurallarına ve hız limitlerine uymaya dikkat edilmelidir. Çocuk aracın arka koltuğunda emniyet kemeri takılı olarak oturmalıdır.

Ebeveynler okul çıkış saatinde mutlaka okulda olmalıdır. Ebeveynlerin çocuklarını okulun kapısında uzun süre beklemeleri ya da çocuğu okul kapısında bekletmeleri doğru değildir. Kapıda uzun süre bekleyen ebeveynler çocuğa “Senden ayrılamıyorum. Burası güvenli bir yer değil.” mesajı verebilir. Kapıda bekletilen çocuk ise ebeveyninin “Ben sözümü tutmadım. Bana güvenmemelisin.” mesajı verdiğini düşünebilir. Her iki durum da çocuğun bağımsız, özgüven sahibi birisi olmasını güçleştirir. Okula uyum sürecini zorlaştırır.

**Ebeveynler kendinden emin bir şekilde çocuğu okula bıraktıktan sonra okuldan ayrılabilmesi, ona “Hoşça kal, iyi dersler.” diyebilmelidir.**

Ebeveynler kendinden emin bir şekilde çocuğu okula bıraktıktan sonra okuldan ayrılabilmesi, ona “Hoşça kal, iyi dersler.” diyebilmelidir. Bu mesaj aynı zamanda çocuğa “Okul

güvenli bir yer.” mesajı verecektir. Çocuğunuzu eğer sizin dışınızda birisi alacaksa ona bunu sabah söylemelisiniz. Bunun dışında mutlaka sizi beklemesi gerektiğini söyleyiniz. Okula yeni başlayan çocukları ebeveynleri ellerinden tutarak okula getirip götürmektedir. Bunun nedeni okulun ve okul yolunun güvensiz olması değil ailenin içindeki korkuya çözüm arama isteğidir. Ancak çocuğa okula tek başına gitme fırsatı tanınarak özgüven kazanması sağlanmalıdır. Bu özgüven onun hayatının en önemli basamağı olacaktır.

### **Öğretmenimize Güvenmek**

Çocuklar okuldaki zamanlarının büyük bir bölümünü öğretmenleri ile geçirmektedir. Dolayısıyla ailenin ve çocuğun öğretmen ile kurduğu iletişim ve güven duygusu eğitim öğretim faaliyetlerinin niteliğini etkileyecektir.

Çocuklar okulda sosyal, duygusal ve bilişsel anlamda birçok sorun yaşamakta ve bu sorunlara çözüm yolları bulmaya çalışarak hayat deneyimi kazanmaktadır. Bu sorunlarla baş edebilme konusunda çocuğun en yakın destekçileri, hiç kuşkusuz en az ebeveynler kadar öğretmenlerdir. Öğretmenine güvenmeyen, yaşadığı sosyal ve duygusal durumlar karşısında kendine yardımcı olmayacağını düşünen çocukların okula uyumu güç olmakta, okula karşı olumlu tutum geliştirmesi zorlaşmaktadır. Bu nedenle ebeveynlerin okula bakışı öğrencinin okula ilişkin düşüncelerini ve tutumlarını doğrudan etkilemektedir. Ebeveynler okula ve öğretmene karşı olumlu bir tutum gösterirse çocukların okula uyumu ve öğretmene olan sevgisi o oranda yüksek olmaktadır. Yanında okul ve öğretmeni eleştirilen çocuk okula uyum sağlamada, eğitim faaliyetlerine katılma konusunda, arkadaş ve öğretmeniyle iletişim kurmada zorluk çekmektedir.

Ebeveynler öğretmenlere güvenmelidir. Çünkü öğretmenler çocuk eğitimi, çocuk psikolojisi, sınıf yönetimi, okuma yazma eğitimi konusunda eğitim almış, bu konuda birçok öğrenciyle çalışmış kişilerdir.

### 3. BÖLÜM: OKULA UYUM

#### OKULA UYUM SÜRECİ NEDİR?

Çocuğunuzun ilkokula başlaması hem onun hem de sizler için heyecan verici bir olay olmasına karşın aynı zamanda çeşitli kaygıları da beraberinde getirmektedir. Çocuğunuz ilk kez sizden ayrılarak daha kurallı ve yapılandırılmış bir ortama girecek ve farklı yetişkinler ve akranlarıyla etkileşimde bulunacaktır.

Okula uyum sağlamak çocuğun sadece derslerinde başarılı olması anlamına gelmemektedir. Okula uyum; derslerde başarılı olmanın yanı sıra çocuğun öğretmen ve arkadaş ilişkilerindeki uyumunu da kapsamaktadır. Diğer bir ifade ile çocuk okulun ve sınıfın kurallarına, farklı statülerdeki yetişkinlerle iletişim kurmaya, akranlarıyla aynı ortamda uzun süre bulunmaya da uyum sağlamaktadır. Bu kadar farklı duruma uyum sağlamak elbette ki belirli bir süre istemektedir. O nedenle çocuğunuzun ilk günden mutlu ve istekli bir şekilde okula gitmeyi istememesi normal karşılanabilecek bir durum olabilmektedir.

Özellikle ilk aylarda okula gitmeye karşı isteksizlik gösterme her zaman okulda, öğretmende ya da çocukta bir sorun olduğu anlamına gelmemekte; çocuğun zamana ihtiyacı olduğunun da bir göstergesi olabilmektedir. İlk aylardan sonra da bu isteksizliğin devam etmesi durumunda çocuğun tepkisi ciddiye alınmalı ve nerede sorun olduğu araştırılmalıdır.

Okula Uyum



## ÇOCUĞUMUN OKULA UYUMU SIRASINDA ONA NASIL DESTEK OLABİLİRİM?

Çocuğunuza okula uyum sağlaması için zaman tanıyın.

- Çocuğunuzun okul alışverişini beraber yapın. Çantasını, defterini vb. eşyaları seçmesine izin verin. Bu durum onu okula karşı heveslendirecektir.
- Ev içinde güzel okul anılarınızı paylaşın. Çocuklarınızla okul yaşantınıza dair paylaştığınız olumsuz anılar onun okul algısını kötü yönde etkileyebilir.
- Her fırsatta bireylerin eğitim almasının öneminden bahsedin. Okumazsan şurada (...) çalışırsın gibi ifadeler her ne kadar şaka amaçlı da olsa çocuk tarafından ciddiye alınabilir ve okul hayatının gerekli olmadığına karşı tutum geliştirebilir.
- Okula başlamadan önce birlikte okulunu gezin.
- Birlikte ilkokula gideceği akranlarıyla fırsatınız varsa önceden tanıştırın. Okula başlarken tanıdık birkaç yüz görmek çocuğunuzu rahatlatacaktır.
- Okulda neler olacağına dair çocuğunuzla konuşun. Gerçekçi olmayan beklentileri varsa onları düzeltin. Örneğin; çocuklar bazen sadece okul bahçesinde oyun oynayacaklarını düşünebilirler. Onlara sınıf içi aktivitelerin de olabileceğini hatırlatın. Özellikle okul öncesi eğitim almış çocuklar ilkokulun da ona benzer bir süreç olabileceğini düşünebilirler. Bu noktada çocuğa anlayabileceği şekilde gerçekçi bilgiler vermek ve onu neyin beklediğini belirtmek çocuklar için rahatlatıcı olacaktır.
- Çocuk ev içinde istemediğiniz bir davranışta bulunduğu anda onu “öğretmenine şikâyet etmekle” tehdit etmeyin. Bu tehditler öğretmeni çocuğun gözünde “korkulması gereken” bir yetiškine dönüştürebilir ve bu nedenle okuldan uzak durmak isteyebilir.

Bununla birlikte “Sen okula gidince görürsün.,” “Bu davranışı okulda da yapabilecek misin bakalım?” gibi söylemler de çocuğun okulu cezalandırıcı ve aşırı kuralcı bir yer olarak görmesine sebep olabilir.

- Çocuğunuzu dinleyin! Çocuğunuzun okulla ilgili anlatmak istediği her şeyi dinlemek için zaman yaratın. Gerçekten çocuk için olumsuz bir durum varsa bunu erken dönemde fark etmek ve müdahale etmek çocuğun ileriki eğitim döneminde de benzer problemleri yaşamasına engel olabilecektir.

## ÇOCUĞUM OKULA UYUM SÜRECİNDE NE TÜR SORUNLAR İLE KARŞILAŞABİLİR?

Çocukların okula uyum süreçlerinde en çok karşılaşılabilen sorunlar şöyle özetlenebilir:

### 1. Derslerde zorlanma

Kimi çocuk ilkokulda sınıf içinde yapılan akademik çalışmalarda zorlanabilir ve bu nedenle bu çalışmalara katılmakta isteksizlik gösterebilir. Özellikle başarısızlığa tahammülü düşük olan çocuklar zorlanacakları etkinliklere girmek istemeyebilirler. Ebeveyn olarak başarı kadar başarısızlığın da olabileceğini, zaman zaman hata yapabileceklerini çocuklarınıza söyleyebilirsiniz.

**Çocuğa başarılı olmak kadar başarısızlığın da insanın karşılaşılabileceği bir durum olduğu hissettirilmeli ve önemli olanın bu başarısızlıkla nasıl baş edileceğinin olduğu mesajı verilmelidir.**

Çocuğunuzun sınıfındaki bazı öğrenciler okuma - yazmayı daha hızlı öğreniyor olabilirler. Bu durum çocuğunuzun eksik olduğu ya da zeka seviyesinde bir sorun olduğu anlamına gelmemektedir. Bu nedenle çocuğunuzun akranlarından geri

kalması sizde ya da çocuğunuzda bir baskı yaratmamalıdır. Önemli olan çocuğunuzun kendi içindeki ilerlemedir. Çocuğunuzun ilk aydaki öğrenme etkinliklerindeki başarısı ile ilerleyen aylardaki başarısı arasında olumluya doğru bir gidiş olmalıdır.

**Önemli olan çocuğunuzun akranlarından ileride olması değil, kendi içinde ilerlemesidir.**

## **2. Kurallara uymada güçlük**

Pek çok çocuk aile içerisinde kuralları esnetebilmektedir. Özellikle okul öncesi eğitim almamış çocuklar ilkokula geldiklerinde ilk kez bu kadar yapılandırılmış ve kuralları olan bir ortama girmektedirler. Bu nedenle çocukların okul ya da sınıf kurallarına uymada güçlük yaşaması beklenen bir durumdur. Aynı zamanda aile kurallarına uymadığında hoş görülen çocuk aynı hoşgörüyü okulda da bekleyebilmektedir. Bu esneklik okulda sağlanmadığı zaman da okula gitmek istememe, öğretmenini sevmediğini ifade etme gibi durumlar yaşanabilmektedir.

Hayatı boyunca çocuk, kurallarla yapılandırılmış ortamlarda bulunacağı ve kurallar toplumsal yaşamın huzurlu bir şekilde devam edebilmesi için konulduğundan erken yaşta kural kavramının oluşması önemlidir. Bu noktada ebeveyn olarak çocuğunuza okul ve sınıf kurallarını hatırlatabilir, kurallara uymanın neden gerekli olduğu konusunda sohbet edebilirsiniz.

## **3. Arkadaş edinmede güçlük**

Her yaşta olduğu gibi arkadaş ilişkileri ilkokul dönemindeki çocuk için de koruyucu bir faktördür. Bazı çocuklar arkadaş edinmede güçlük yaşayabilirler ve bu durum onların okula uyumlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Çocuğunuz teneffüslerde yalnız kalıyorsa, sınıf içi etkinliklerde beraber çalışabileceği bir akranını bulamıyorsa kendini

okul ortamında yalnız hissedebilecek ve okula gitmek istemeyebilecektir. Bu nedenle çocuğunuzun arkadaş edinmesi için gereken sosyal becerilere sahip olup olmadığından emin olmanız gerekmektedir

## 4. BÖLÜM: OKULDAN EVE - EVDEN OKULA EBEVEYN TUTUMLARI

### HANGİ TARZ DAVRANIŞLAR ÇOCUĞUMUN ÖĞRENME İSTEĞİNİ ZEDELER?

Okula yeni başlayan çocukların yalnızca okula değil aynı zamanda anne babalarının yaklaşımlarına da uyum sağlaması gerekmektedir. Okul ile ilgili görev ve sorumluluklarını öğrenmeye çalışan çocuklar aynı zamanda anne babalarının yaklaşımlarına yönelik de olumlu ya da olumsuz tepki geliştirmeye başlarlar. Çocukların olumlu tepki geliştirmeleri için anne babaların bu süreçte anlayışlı ve sorunlara çözüm odaklı yaklaşan bir tutumla hareket etmesi yerinde olacaktır. Yargılayıcı, suçlayıcı ve çözümden uzak bir dil kullanan anne baba, çocuğunun merakını ve keşfetme azmini köreltebilir. Okuldan eve gelen çocuğunun gün içerisinde yaşadıklarını öğrenmesi ve rehberlikte bulunması anne babaların ilk yapması gerekenlerdendir.

### EVE GELDİĞİNDE ÇOCUĞUMA HANGİ SORULARI SORMALIYIM?

Çocuklar okulda yalnızca akademik yönlerini geliştirmezler aynı zamanda sosyal ve toplumsal yönleri de gelişir. O nedenle çocuğa sadece derste öğrendiklerini sormak onun okulun diğer önemli yönlerini göz ardı etmesine sebep olabilir ve çocuğun okula ilişkin düşüncelerini değiştirebilir.

Aşağıda çocuğunuzla sohbet açabilmek için sorulabilecek olası sorular ve sorulduğunda yanlış mesajlara yol açabilecek sorulara yer verilmiştir.

#### **Ne Sorulmalı?**

- Bugün arkadaşlarıyla neler yaptın?
- Bugün birine yardım ettin mi?
- Bugün yeni neler öğrendin?
- Bugün kendini okulda nasıl hissettin?
- Bugün yeni bir oyun öğrendin mi?

#### **Ne Sorulmamalı?**

- Dersteki çalışmalarda başarılı oldun mu?
- Arkadaşların senden iyi miydi?
- Bugün öğretmeninden aferin aldın mı?
- Gene ne haylazlıklar yaptın?

## **BİR SONRAKİ GÜN İÇİN ÇOCUĞUMU NASIL MOTİVE EDEBİLİRİM?**

Çocukların okulda geçirdikleri her gün birbirinin aynısı olmayabilir. Kimi zaman okuldan eve çok mutlu gelen çocuk, kimi zaman da eve üzgün bir şekilde dönebilmektedir. Gün içinde arkadaşları ya da öğretmenleriyle yaşadıkları her şey çocuğun bir sonraki gün için okula gitme hevesini etkileyebilir. Çocuğunuz eğer okulda kötü bir gün geçirdiyse, onunla konuşarak bunun nedenlerini anlamaya çalışabilirsiniz. Bununla beraber ona okuldaki mutlu günlerini hatırlatabilir ve bir sonraki günün de böyle günlerden biri olabileceği ihtimali üzerine konuşabilirsiniz.

Kimi çocuklar, okulda zorlanacakları bir konuya geçtiklerinde ya da bir ödev teslim etmeleri gerektiğinde de okula gitmeye karşı motivasyonları düşebilir. Zorlandıkları konuların neler olduğunu ve eğer yapabiliyorsanız o konuda evde destek vermeye çalışmanız onu rahatlatır. Aynı zamanda

çocuğunuzun en çok hoşuna giden dersi bilmeniz, onun beceri ve yetenekleri konusunda da size bilgi sağlayacaktır. Çocuklar kendi becerilerini sergileyebildiği ortamlarda daha mutlu olabilirler. Bu nedenle çocuğunuzun ilgi alanlarını ve becerilerini bilmeniz onu yönlendirmeniz konusunda size kolaylık sağlayacaktır.

## OKULA YENİ BAŞLAYAN ÇOCUĞUMA NASIL YAKLAŞMALIYIM?

Okula başlamak çocuğunuz için hem heyecanlı hem de kaygı verici olabilir. Çocuğunuzun kendi duygularını ifade etmeye izin vermek onun uyum sürecini kolaylaştırmada baş unsurlardan biridir. Çocuk olumlu ya da olumsuz ne yaşıyorsa size anlatabileceğini bilirse bu süreci daha normal atlatabilecektir. Bu noktada çocuğu yargılamadan dinlemek, eğer varsa okulla ilgili kaygı ve korkularını konuşmak ve bu kaygıların nedeni eğer bilgi eksikliğinden kaynaklanıyorsa bilgi vermek onu rahatlatılabilecektir.

Okula başlamak şu anki toplumsal yaşamımızın vazgeçilmez bir parçasıdır. Bu olayı ne küçümsemek ne de gereğinden fazla abartmak gerekmektedir. Çocuğu abartılı ritüellerle okula yollamak, normalden uzun süre sarılmak, çocuğun yanında ağlamak gibi davranışlar çocuğa anormal bir durum olduğu mesajı verir ve bu kaygısını daha da arttırır. Bu nedenle çocuğu abartısız bir şekilde güler yüzle uğurlamak çocuğa normallik hissini aşılacak ve onun okula uyumunu kolaylaştıracaktır.

Çocuğun okula başlaması kimi zaman ebeveynde de kaygı yaratmaktadır. Bazı ebeveynler okulun başlamasıyla beraber ilk kez çocuklarından ayrı kalmaktadırlar ve onlarsız çocuklarının bir günü nasıl geçireceğinden emin olamamaktadırlar. Bu kaygı normal olmakla beraber bu kaygının çocuğa aşırı yansıtılması onun gelişimini olumsuz etkileyebilecektir. Ebeveyninden, ondan ayrı kalınca kendi bakımını sağlayamayacağı mesajını alan çocuk gerçekten

Çocuklar

de öyle olduğuna inanabilir ve ebeveynlerden kopmada güçlük yaşayabilir. Çocuklarınıza günü onlardan ayrı geçireceğiniz için üzülmediğinizi ancak okulda yeni şeyler öğreneceği, yeni arkadaşlıklar kuracağı için de sevindiğinizi anlatabilirsiniz. Çocuk eve geldiğinde birbirinize gününüzün nasıl geçtiğini anlatmak da çocukların onlar yokken sizin neler yaptığınıza ilişkin kaygılarını azaltabilecektir.

Okula uyumda hatırlanırda tutmanız gereken en önemli noktalardan biri de çocuğunuza zaman tanımanız gerektiğidir. Çocuğunuzun ilk haftadan okulla ilgili tüm sorunlarını çözmesini ve okula istekli gitmesini beklemek haksız bir beklentidir. Sabırla çocuğunuzun okula gitmek istememe nedenlerini dinleyin ve onu anladığınızı iletin. Tabii ki bu çocuğunuz okula gitmek istemediğinde evde kalsın demek değildir. Çocuğunuzun okula gönderme konusunda tutarlı olmanız ona da güven hissi verecektir. Eğer çocuğunuzun okulda güvende olduğundan eminseniz çocuğunuzun çeşitli bahanelerle evde kalma girişimlerine karşı tutarlı bir duruş sergilemeniz gerekmektedir.

## 5. BÖLÜM: DESTEK KAYNAKLARIM

### ÇOCUĞUMUN OKUL HAYATI KONUSUNDA KİMLİNLE KONUŞMALIYIM?

Çocuğın okul hayatı konusunda öncelikle sınıf öğretmeniyle konuşulmalıdır. Sınıf öğretmeniniz, alanında uzman ve sizin zihninizde var olan sorularla daha önce karşılaşmış ve bu konularda eğitim almış olan kişidir. Sınıf öğretmeniniz kendi çözüm alanı içinde olan konularda size yardımcı olacaktır. Eğer onun çözüm alanı içinde değilse, sizi sorunuza göre ilgili kişiye veya kuruma yönlendirecektir.



Okulun işleyişi, programı, giriş çıkış saatleri konusunda konuşmak istiyorsanız okul idaresine başvurabilirsiniz.

Çocuğunuzun psikolojik durumu, uyum sorunları konusunda ise okul rehberlik servisine başvurabilirsiniz.

Okulun mevcut iletişim bilgilerini mutlaka almalı ve telefonunuza kaydetmelisiniz. Herhangi acil bir durumda bu iletişim kanalları yoluyla okulla iletişim kurabilirsiniz. Okulda çocuğunuzun daha iyi eğitim alması için var olan birimlerle (okul idaresi, rehberlik servisi, okul aile birliği gibi) nasıl iletişim kuracağınız konusunda detaylı bilgiyi okul idaresinden alabilirsiniz.

## **ÇOCUĞUMUN ÖZEL EĞİTİME İHTİYACI VAR. KİMİNLE İLETİŞİME GEÇEBİLİRİM?**

Özel eğitim, okuldaki bazı özel çocuklar için uygulanan bir eğitim programıdır. Bu özel çocuklar görme, duyma, konuşma, yürüme, öğrenme engellerini veya davranış sorunlarını içeriyor olabilir. Bu öğrenciler okulun normal eğitimi içerisinde bazı zorluklar yaşayabilirler. Ancak ülkemizdeki tüm okullarda bu özel öğrenciler için özel eğitim hizmetleri sunulmaktadır. Çocuğunuzun özel eğitime ihtiyacı varsa bu konuda detaylı bilgiyi sınıf öğretmeni, okul rehberlik servisi veya Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinden alabilirsiniz. Bu konuda size gerekli bilgilendirme ve yönlendirmeyi yapacaklardır.

## **REHBERLİK ÖĞRETMENİNDEN HANGİ KONULARDA DESTEK ALABİLİRİM?**

Eğitim kurumlarındaki rehberlik hizmetlerinin yürütüldüğü birime rehberlik servisi denir. Bu birimlerde rehberlik hizmetleri rehberlik öğretmenleri tarafından yürütülür.



### **Rehberlik öğretmenlerinden;**

- Çocukların eğitsel, meslekî ve kişisel/sosyal gelişimleri konusunda,
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin eğitim ihtiyaçlarının karşılanması konusunda,
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler ve ailelerine yönelik eğitim hizmetlerinin yürütülmesi konusunda,
- Öğrencinin ilgi, yetenek, değer, çevre koşulları ve kişilik özelliklerini dikkate alarak yönlendirilmesi konusunda,
- Aile rehberliği hizmetleri konusunda,
- Öğrencilerin stresle, kişisel sorunlarla ve travmatik yaşantılarla baş etme becerileri geliştirmelerine destek olma konusunda,
- İhtiyaçlar doğrultusunda, ailelere, öğrencilere, öğretmenlere ve idarecilere yönelik ilgili kurum ve kuruluşlarla iş birliği yaparak eğitim etkinlikleri gerçekleştirme konusunda,
- Okula ve ortama uyum sağlamakta yaşanan zorluklar konusunda,
- Arkadaşlık ilişkilerinde problem yaşama konusunda,
- Aile içinde çocukla yaşanan iletişimsel problemler konusunda,
- Çocukta özgüven eksikliği konusunda,
- Öfke kontrolü becerisi konusunda rehberlik öğretmeninden yardım alabilirsiniz.

Rehberlik öğretmeni başvurunuzun durumuna göre sınıf öğretmeni, ebeveynler, çocuk, arkadaşları gibi eğitimin içindeki diğer kişilerle görüşebilir. Psikolojik danışma veya grup rehberliği süreci başlatabilir. Ayrıca okul rehberlik birimi tarafından gerçekleştirilen ebeveyn eğitimleri çocuklarınızı daha yakından tanımak ve yardımcı olmak için önemli fırsatlardır.

Okulunuzda rehberlik servisi yoksa en yakın Rehberlik ve Araştırma Merkezinden bu konuda destek alabilirsiniz.

## KAYNAKLAR

**AKÇİÇEK, G.** (2017). Denizlere söylenen şarkı. MEB Çocuk Yayınları: Ankara.

**BİBER, K.** (2003). İlköğretim Birinci Sınıf Öğrencilerinin, Ailelerinin Sosyo Ekonomik Düzeylerine Göre Öğretmen Aile İletişimi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 35 (35), 360-373.

**CARLSON, E., A., SROUFE, L. A., COLLINS, W. A., JIMERSON, S., WEINFELD, N.,** Henninghausen, K., .....Meyer, S. E. (1999). Early environmental support and elementary school adjustment as predictors of school adjustment in middle adolescence. Journal of Adolescent Research, 14(1), 72-94.

**ERKAN, S., KIRCA, A.** (2010). Okul Öncesi Eğitimin İlköğretim Birinci Sınıf Öğrencilerinin Okula Hazır Bulunuşluklarına Etkisinin İncelenmesi Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 38, 94-106.

**GÜLER, H., ONUR, M.** (2016). İlkokul 1. Sınıfa Başlayan Öğrencilerin Okula Başlama Yaşına Göre Okula Uyumlarının İncelenmesi. 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 5 (14), 87-109.

**IYER, R. V.** (2006). Children's effortful control and peer interactions: predictors of school adjustment? (Yayınlanmamış doktora tezi). Arizona State University, Tempe.

**LADD, G. W.** (1996). Shifting ecologies during the 5 to 7 year period: Predicting children's adjustment during the transition to grade school. Sameroff, A. J. & Haith, M. M. (Ed.). The Five to seven year shift: the age of reason and responsibility. Chicago: University of Chicago Press.

**MATHUR, S.** (1999). Social and academic school adjustment during early elementary school (Yayınlanmamış doktora tezi), Purdue University, Lafayette.

**TAŞÇI, N., SİĞİRTMAÇ, A., D.** (2014). Okula Uyum Haftasının Okul Öncesi Öğretmenleri ve Sınıf Öğretmenleri Açısından İncelenmesi. 21. Milli Eğitim Dergisi, 44 (202), 101-116.

**TUTKUN, C., DİNÇER, Ç.** (2016). Okul Öncesi Dönem Çocukların Sosyal Davranışlarına Yönelik Beklentilerin İncelenmesi: Başarı İçin Önemli Olan Sosyal Beceriler. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 48(1), 65.

**YAVUZER, H.** (1990). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

**YAVUZER, H.** (1998). Ana-Baba ve Çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi.

**YILDIRIM, M.C., DÖNMEZ, B.** (2016). Okul -Aile İşbirliğine İlişkin Bir Araştırma. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 23, 98-115.





Atatürk Blv. No 98  
Kat 2 Blok A/B ve Kat 5 Blok A  
Kızılay, Çankaya / ANKARA  
0.312 413 13 27 • 413 16 00 • 413 18 58