



OKULA UYUM

Psikolojik danışmanın yapabileceği çalışmalar,
öğretmen ve velilere öneriler



ARALIK, 2021

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	ii
OKULA UYUM	3
1. İLKOKUL	5
1.1 İlkokula Uyum Sürecinde Öğretmenlere Öneriler	5
1.2 İlkokula Uyum Sürecinde Ebeveynlere Öneriler	6
1.3 İlkokula Uyum Sürecinde Psikolojik Danışmanlara Öneriler	8
2. ORTAOKUL	11
2.1. Ortaokula Uyum Sürecinde Öğretmenlere Öneriler	11
2.2. Ortaokula Uyum Sürecinde Ebeveynlere Öneriler	13
2.3. Ortaokula Uyum Sürecinde Psikolojik Danışmanlara Öneriler	16
3. LİSE	18
3.1. Liselere Uyum Süreçlerinde Öğretmenlere Öneriler	18
3.2. Liselere Uyum Süreçlerinde Ebeveynlere Öneriler	21
3.3. Liselere Uyum Süreçlerinde Psikolojik Danışmanlara Öneriler	22
KAYNAKLAR	25

OKULA UYUM

Okula başlamak çocuğun hayatında oldukça önemli bir durumdur. Çocuk bu süreçte içinde doğduğu, büyüdüğü ve kendini güvende hissettiği aile kurumunun dışındaki bir kuruma adım atmaktadır (Erkan, 2011). Evde istediği zaman istediğini yapabilme özgürlüğüne sahip olan çocuk ilk kez kuralların olduğu, etrafındakilerle toplu olarak hareket etmesi gerektiği bir ortama girmiş olur (Oktay ve Unutkan, 2005). Çocukların okula uyum süreçlerini etkileyen birden çok faktör bulunmaktadır. Okula başlama, zihinsel, bedensel ve duygusal açıdan hazır olmayı gerektirir. Çocuğun hazır bulunmuşluğunda ve okula uyumunda okul öncesi eğitim almasının önemli bir katkısı vardır (Yavuzer, 2000, 2010).



Temel eğitim dönemi (okul öncesi ve ilkököl) gelişim alanları açısından çok açıdan kritik dönemleri kapsamaktadır. Buna bağlı olarak okul temel eğitim dönemindeki çocukların zihinsel, dil,

duygusal, kişilik ve bedensel gelişimleri açısından aile dışında ikincil önemde olan bir çevresel ortam değerindedir. Dolayısıyla çocukların çevresel sisteminin önemli parçası olan bir aile yapısından diğer bir parça olan okul ortamına geçişteki uyum süreçleri çocukların ruhsal bütünlüğü ve sağlıklı gelişimleri açısından da son derece önemlidir.

COVID-19 salgının dünya genelinde etkili olmasıyla birçok alanda salgın öncesi dönem ile salgın dönemi uygulamaları harmanlanmaya başlamıştır. Bu alanlara en temelde sağlık sistemi, sosyal hayat, çalışma hayatı, ticari uygulamalar ve eğitim sistemleri gibi alanlar örnek verilebilir. Bu bağlamda yerel ve küresel seviyede en çok kişinin etkilendiği alanların başında eğitim sistemi ve eğitim-öğretim uygulamaları gelmektedir. Eski ile yeni uygulamaların bir arada yürütüldüğü bu geçiş sürecinde öğrenci ve öğretmenlerin yaşadığı uyum sorunları ön plana çıkmaktadır.

-Salgın süreci çerçevesinde yüz yüze ve uzaktan eğitim dinamikleri incelendiğinde öğretmen ve öğrenciler bazı güçlükler yaşayabilmektedir.


- Yüz yüze eğitimden COVID-19 ve diğer sağlık problemlerinden ötürü uzak kalan ilkokul öğrencilerinin okula ve derslere devamlılığı olumsuz etkilenebilmektedir.
- Bu süreçte ara ara yüz yüze eğitimden uzak kalan öğrencilerde okumada, yazmada ve diğer müfredat uygulamalarında akranlarına göre gerileme görülebilmektedir. Aynı zamanda bu durum öğrencilerde okula bağlılığı olumsuz etkileyebilmektedir.
- Öğrencilerin salgın şartlarından ötürü sosyal, duygusal ve davranışsal açıdan onları geliştirebilecek ve fiziksel temasa dayalı oyunları tenffüslerde diledikleri rahatlıkta oynayamamaları öğrenciler için bir sorun teşkil edebilmektedir.



1. İLKOKUL

1.1 İlkokula Uyum Sürecinde Öğretmenlere Öneriler

• Çocuklarımızın okula uyumunu sağlamak için neler yapmalıyız?



- Okula devamlılığı COVID-19 ya da diğer sağlık problemlerinden kaynaklı kesilen öğrenciler ve velileriyle sınıf öğretmenlerinin periyodik takip yapması gerekmektedir. Veliye öğrencinin akademik seviyesine uygun, uzaktan yürütebileceği ek

çalışmalar dijital ortamdan iletilerek çalışmaların takibi yapılmalıdır.

- Okula devamlılığı yine benzer nedenlerle sekteye uğrayan ya da yüz yüze eğitime devam etmesine rağmen okuma-yazma ve müfredatı takip etmede zorlanan öğrencilere kitap okuma veya dinleme etkinlikleri veliler aracılığıyla iletilmelidir (Sirem ve Baş, 2020).
- Öğrencilerde oyun çağının devam ettiğinin farkında olarak yüz yüze eğitim sisteminde mesafe, temizlik ve maske şartları korunarak öğrencilerin sınıf içerisinde ya da okul bahçesinde sosyalleşebileceği ortamlar oluşturulmalıdır. Bu noktada yüz yüze eğitimden özellikle COVID-19 nedeniyle kısa süreliğine de olsa uzak kalan öğrencilerin psikolojik açıdan (öğrencinin arkadaşları okuldayken kendisinin evde izole olduğu düşüncesi, tekrardan evden eğitim sürecini yürütmenin getirdiği kaygı vb.) takibi önem arz etmektedir.

1.2.İlkokula Uyum Sürecinde Ebeveynlere Öneriler

- Okul için alışveriş yapmak, çocuğunuzun içine gireceği ortama yönelik heyecanını ve istekliliğini arttırabilir. Kendi defterini, kalemını, suluğunu, sırt



- çantasını, kalemlğini kendi isteğı doğrultusunda seçen çocuk okula gitme konusunda motivasyon oluşturabilir.
- Okul başlamadan önce çocuğun okulu görsel olarak görmesini sağlamalısınız. Öğrenci ile birlikte önceden okulu gezerek, yönetici ve öğretmenleri ile tanıştırmak gireceğı bu yeni ortama öğrenciyi biraz daha ısıtabilirsiniz.
- Okula giden öğrencilerle ilgili kitaplar okumak, öyküler anlatmak yine bu sürecin kolaylaşmasını hızlandırabilir.
- Okula başlamadan önce çocuk ile okul hakkında uzun uzun sohbetler etmek, okul içerisinde yapacağı faaliyetleri anlatmak önemlidir.
- Anne-babaların bu süreçte sakın kalmaları ve kaygılarını öğrenciye yansıtmamaları çok önemlidir. Okula bırakma konusundaki tavırları tutarlı ve kararlı olmalıdır.
- Çocukların okula gitmek istememe sebeplerinden biri de kendisi okuldayken anne ya da babasının başına bir şey geleceğı korkusudur. Bu korkuyu hafifletmek için ebeveynler her gün öğrenciyi okula bıraktıktan sonra kendilerinin ne yapacağını ve akşam olduğunda mutlaka onu gelip alacaklarını öğrenciye anlatmaları önemlidir.
- İlk kez özel alandan çıkarak kamusal alana girecek olan öğrencinin kaygılanması normaldir. Önemli olan bu kaygı seviyesini minimuma çekebilmek ve öğrencinin duygularını bastırmadan ifade etmesine olanak tanımaktır.
- Okulun ilk günü ailecek yapılacak neşeli bir kahvaltı yine öğrencinin o gün kendini iyi ve olumlu hissetmesine yol açacaktır.

- İlkokullarda ilk hafta tamamen oryantasyon haftası olarak adlandırılmaktadır. Bu süreçte öğrencinin okulu ve okulun kurallarını tanınmasına fırsat verilir. Akademik dersler başlamadan önce çocuğun okulu tanınması ve alışması için bu dönem oldukça önemlidir.
- Anne babadan daha önce hiç ayrılmamış olan çocuklar aniden farklı bir ortama girdiklerinde daha fazla kaygı ve endişe yaşayabilmektedirler. Bunun önüne geçebilmek için ve çocuğun kısa süreli ayrılıklara alışması için bazen hafta sonu bir yakınına bırakılması, gün içinde belli saatlerde evde ya da başka bir ortamda anne ve babadan ayrı biriyle kalması önerilir.
- Öğrenciyi öğretmenine teslim ettikten sonra ebeveynlerin endişelenip onları merak etmesi doğaldır. Fakat bu meraktan ötürü sürekli gidip öğrenciyeye bakmak istemesi yaşadığı endişenin çocuğa da yansımalarına neden olur ve ona da kaygılanması gerektiği mesajını verir. Bu şekilde bir davranış aynı zamanda çocuğun bağımsızlaşma sürecini de olumsuz etkilemektedir.
- Uyku düzenine dikkat edilmesi de oldukça önemlidir. Uykusunu yeterli almayan öğrenci sabah uyandığında huysuzlaşacaktır ve bu süreç okula gelmek istememesine yol açacaktır. Uyku düzenini bir rutine uydurmak oldukça önemlidir.
- Öğretmenlere bakış açısı, çocuğunuzun bu dönemde geliştirip eğitim hayatı boyunca devam eden bir süreç olacaktır. Bu sebeple, “Bunu yapmazsan öğretmene söylerim ve sana çok kızar.” gibi cümleleri söylemek öğrencinin öğretmeni ile kuracağı sevgi ve güven temelini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu tarz cümlelerden mutlaka kaçınmak gerekmektedir. Ayrıca bu tarz konuşmalar anne babaların otoritesinin de ortadan kalmasına yol açmaktadır.
- Çocuğun sınıf arkadaşları ile kaynaşması da okula uyum sürecini hızlandırmaktadır. Bu konuda okuldan sonra öğrenciyeye sohbet edilerek arkadaşları ile kaynaşmasının hızlanmasını sağlayabiliriz.
- Eğer öğrencinin okulda kendini güvende ve huzurlu hissetmesini istiyorsanız öncelikle ebeveynler olarak siz okula ve öğretmenlere güvenmelisiniz.
- Öğrenci okula gitmek istemiyorsa onu tam olarak neyin mutsuz ettiğini tespit etmeye çalışın ve bu konuda neler yapabileceğinize bakın.
- Son olarak okula uyum süreci 3 haftadan fazla sürüyorsa bir uzmandan destek almakta fayda vardır.

1.3. İlkokula Uyum Sürecinde Psikolojik Danışmanlara Öneriler



Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri okullardaki öğrenci kişilik hizmetleri yapılanmasının en önemli bileşenlerinden biridir. Öğrenciler eğitim ortamlarında akademik ihtiyaçlarını öğretim ve yönetim boyutuyla karşılaşması beklenirken öğretim

dışı (gelişim döneminden kaynaklı duygusal, psikolojik) ihtiyaçlarını ise öğrenci kişilik hizmetleri sisteminin bütün unsurlarının desteği ile karşılamalıdır. Kendini tanıma, uygun seçimler yapma, olanaklarının farkına varma, gelişimsel potansiyelini açığa çıkararak kendini gerçekleştirme sürecinde eğitim ortamlarındaki öğrenci kişilik hizmetlerinin önemli bir parçası rehberlik çalışmalarının çok önemli bir yeri vardır. Diğer kademelerde de önemli olmakla birlikte özellikle temel eğitim döneminde 5- 6 senelik ön yaşam deneyimlerinin etkisi ile aile ortamından eğitim ortamına katılan bir çocuk ya da başka bir eğitim ortamından (farklı ülke, il, ilçe, okul) yeni eğitim ortamına katılan çocuk, bu ortama uyum sağlamakta güçlük yaşadığında bu durum her alanda çeşitli sorunlar yaşamakta ve gelişim alanlarının birbirini etkilemesiyle yaşanan sorunlar daha da ağırlaşabilmektedir. Tam da bu noktada okul ortamlarında gerek sınıf rehber öğretmenlerinin ve okul psikolojik danışmanlarının yapacağı çalışmalar giderek önem kazanmaktadır.

- Öncelikle okul ortamlarından elde edilen deneyimler, gözlemler ve çeşitli yollarla elde edilen veriler, en temel hizmetin okul psikolojik danışma servisinin tanıtılması olduğunu özellikle eğitim-öğretim yılı başındaki oryantasyon çalışmaları sırasında rehberlik servisi gerçekliğini çocukların zihninde oluşturmak için çeşitli çalışmaların yapılması gerektiği bu süreçte sınıf rehber öğretmenleri ile yoğun iletişim içerisinde olarak uyumla ilgili grup çalışmalarından, drama çalışmalarından vs yararlanarak hem öğrencinin eğitim ortamına uyumuna yardım ederken hem de ilerleyen zamanda yardım almak ihtiyacı hissettiklerinde başvurabilecekleri bir rehberlik sistemi olduğunu tanımları sağlanmalıdır. Uyum dönemi olarak ifade edilen ilk zamanlarda özellikle psikolojik danışma ve rehberlik servisi ile ilgili yanlış rol algılarına (öğretmen, yönetici gibi)

oluşturmalarına izin verilmemelidir. Sınıf ortamına katılacak ya da grup çalışmaları yapılacak olduğunda bu duruma özel önem gösterilmeli çocuklar psikolojik danışmanları öğretici ya da yönetici olarak algılamamalıdır.



- Kuşkusuz çocukların gelişim sürecinde anne baba tutumları son derece önemlidir. Hatta bu durum, temel eğitim döneminde kritik dönemlerin etkisiyle daha da önemli hale gelmiştir. Tam da bu noktada müşavirlik çalışmaları özellikle

okulların açıldığı ilk zamanlarda son derece öne çıkarılmalıdır. Bir yandan çocukların eğitim ortamına uyumlarına yardımcı olunurken bir yandan da veli eğitimlerine ve bireysel görüşmelere ağırlık verilmelidir. Çeşitli veri kaynaklarından elde edilen bilgiler ebeveynlerin çocuk eğitimi ile ilgili kavram yanlışlarının fazlaca olduğu ve özellikle bu durumun çocuğun okula ilk başladığı süreçte kendini gösterdiği. Yapılacak ebeveyn seminerlerinde ya da bireysel veli danışmanlıklarında mutlaka çocukların gelişim süreçleri, okul korkusu-kaygısı, anormal gelişim özellikleri ve belirtiler konularında bilgilendirmeler yoğun ve etkili bir biçimde yapılmalı hatta kitle iletişim araçları bu konuda etkin kullanılmalıdır.

- Bu sürece paralel olarak öğretmenlere de bilgilerini güncelleyecekleri yenilikçi seminerler düzenlenmelidir. Önceki yıl içinde yapılan gözlem ve analizleri açık bir biçimde okul yönetimi ve öğretmenlerle paylaşarak bu unsurları etkin biçimde uyum rehberliği sürecine katmalıdır.
- Uyum çalışmaları genellikle eğitim yılı başında planlanan çalışmalardır ancak özellikle okul öncesi eğitim sınıflarında ya da bağımsız anaokullarında sene sonunda çocukların okula hazır bulunuşlukları ile ilgili bireyi tanıma teknikleri uygulanmalı ve sonuçlar ebeveynler ile paylaşılmalıdır.

- Yine bu hizmete paralel olarak ebeveynlerin ilkokula başlamadan önceki tatil döneminde çocukların okula geldiklerine uyumlarını kolaylaştıracak davranışlarda bulunmaları ile ilgili önerilerde bulunulması da yararlı olacaktır. Okula ilişkin olumlu tutum kazandırma ile ilgili deneyim aktarımları ya da çocukların erken deneyim yaşamaları ile ilgili öneriler ebeveynlere öneriler yapılması özellikle taşımaktadır.



2. ORTAOKUL

2.1. Ortaokula Uyum Sürecinde Öğretmenlere Öneriler



Uyum sorunları her yaş döneminde görülmekle birlikte ortaokula başlayan çocuklarda da fazla oranda görülmektedir. Uyum sorunu yaşayan öğrenciler ağlama, etkinliklere katılmama, annesinden ayrılmayı istememe ve sınıfta annesini yanında isteme gibi

davranışlar sergilemektedirler.

Okula uyum sürecinde okula yeni başlayan çocukların özelliklerinin bilinmesi hem riskli durumların önceden tespiti hem de etkili uyum programlarının oluşturulması açısından son derece önemlidir. Öğretmenler sınıflarındaki öğrencilerin bütün özelliklerini ve geçmiş yaşantılarını bilirlerse (kardeş sayısı, sosyo-ekonomik durum, sağlık problemleri vs) uyum sürecinde öğrenci ile uygun bir yol izleyebilirler.

Öğretmenler uyum sürecini kolaylaştırabilmek için okullarındaki ve başka okullardaki öğretmenler ile ve okul psikolojik danışmanları ile işbirliği yapmalıdırlar. Bu süreçte ailelerle ve rehberlik birimi ile yapılan uygulamaların yanı sıra meslektaşlarla da yapılan uygulamaların sayıca artırılması uyum sürecinin daha rahat geçirilmesini sağlayacaktır.

Öğretmenler tarafından çocuğun ön yargıları okula uyum sorunlarının önemli bir nedeni olarak görülmektedir. Bu durum ailelerin okula başlamadan önce çocukları okula hazırlamada yetersiz kalmaları sonucu ile ilişkilidir. Öğretmenlerin uyum sürecini kolaylaştırmak amacıyla; okul başlamadan önce yapılan etkinlikler arasında aile bilgilendirme çalışmalarına yer vermesi gerekmektedir.

İlkokul yıllarından sonra öğrencilerin çok iyi tanıdığı alıştığı ve güven duyduğu öğretmeninden ayrılarak yeni bir okul, yeni bir sosyal çevre ve yeni öğretmenlere alışmaları biraz zaman alabilir. Bu nedenle, öğretmenler, çocuklara yakınlık ve samimiyet göstermelidirler, sevecen olmalıdırlar. Kendileri de yeteri kadar dinlenmiş, stres ve problemlerden arınmış olarak yeni öğretim ve eğitim yılına başlamalıdırlar. Çocuklardan gelen tepkileri, davranışları dikkate almalı ve her duruma karşı kendilerini hazır hissetmelidirler.

Çocuk okula başladığında her şeyden önce öğretmen çocuğa onu olduğu gibi kabul ettiğini ve benimsediğini göstermelidir. Bunu yapabilmek için çocukla duygusal bir iletişim kurmaya çalışılmalıdır. Aslında her zaman çocukla öğretmen arasındaki ilişkide duygusal bağ olmalıdır.

Ayrıca; öğretmenlerin çocuğun okula uyumunu kolaylaştırmak amacıyla okul açılmadan önce daha çok sınıfın fiziksel ortamını çocukların seveceği eğlenceli bir ortam olarak düzenlemeleri ve çocukların yaşına uygun, ilgisini çekecek çeşitli hediyeler hazırlamaları öğrencilerin okula uyumunu kolaylaştıracaktır. Ayrıca öğretmenler okul başladıktan sonra uyumu kolaylaştırmak amacıyla daha çok sınıf içi etkileşimi sağlamak ve desteklemek amaçlı etkinliklere yer verebilirler.

2.2. Ortaokula Uyum Sürecinde Ebeveynlere Öneriler

Veliler okulun bir parçasıdır. Bu nedenle çocuklarımızın okula uyum sağlamalarında okul yöneticileri, öğretmenler kadar siz velilere de önemli rol ve sorumluluklar düşmektedir. Çocuğun okula uyum sağlaması ancak ailenin desteğini hissetmesiyle gerçekleşir. Çocukların kendilerine saygı göstermeleri, kendilerini sevmeleri, değerli hissetmeleri ve olumlu ilişkiler kurabilmeleri öncelikle aile içerisinde gerçekleşir. Çocuğun okulda yaşadığı uyumsuzluğu öncelikli paylaşabileceği kişiler anne ve babalarıdır. Aileler okul sisteminin bir parçası olmaları sebebiyle ortaokula uyum çalışmaları kapsamında ailelere önemli görevler düşmektedir. Ailelerin okulda yapılan etkinliklere katılımı, öğretmenlerle iletişim içerisinde olmaları, çocuklarının durumunu izlemeleri ve benzeri konulardaki destekleri, uyumsuzluğa neden olabilecek durumların engellenmesini ve çocuğun ortaokula hazırlanmasını kolaylaştıracaktır.

Çocuğunuzun Gelişim Özellikleri ile İlgili Bilmeniz Gerekenler

- Her çocuk farklıdır ve farklı özellikler gösterir. Çocuğunuzun özelliklerini gözlemleyiniz.
- Çocuğunuzun fiziksel ve duygusal geçiş döneminde olduğunu unutmayınız.
- Fiziksel aksaklıklar ve sakarlıklar bu dönemin kaçınılmazlarıdır. Çocuklarınıza anlayışla yaklaşınız.
- Çocuğunuzun duygusal olarak kendisini ifade etmesine olanak sağlayınız.
- Çocuğunuzun düşüncelerine açık olunuz. Yargılamadan dinleyiniz. Unutmayınız, yargılırsanız konuşamazsınız.
- Çocuğunuzla tartışırken bağırarak veya azarlamak yerine kendi duygularınızı ifade ediniz.
- Ben dili kullanınız. Örneğin, “Beni sinirlendiriyorsun.” Yerine, “.....davranışından dolayı sinirleniyorum.” deyiniz.
- Akademik başarısızlık birçok faktörden etkilenir. Olası başarısızlık nedenlerini önce çocuğunuzla sonra sırasıyla öğretmeni, sınıf rehber öğretmeni ve okul rehber öğretmeni (okul psikolojik danışmanı) ile görüşünüz.
- Başarı sadece ders çalışmakla elde edilmez. Çocuğunuzun sosyal faaliyetlere katılımını destekleyiniz. Çevrenizdeki sosyal imkânları araştırınız.
- Çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu şey onu dinlemeniz ve desteklemenizdir.

Destek için Ne Yapabilirim?

- Veli toplantılarını ihmal etmeyiniz. Bununla birlikte katıldığımız toplantılarda ilkokuldaki gibi tek bir öğretmen bulunmayacağından birden fazla öğretmene kendinizi ve hatta çocuğunuzu her seferinde tanıtmamız gerekebilir. Kendinizi ve çocuğunuzu öğretmenlere hatırlatmaktan çekinmeyiniz. Ayrıca öğretmenler çocuğunuzla ilgili farklı görüşler belirtebilir. Bu konuda öğretmenleri ya da çocuğunuzu suçlamak yerine, onun farklı derslerde davranışlarının neden değiştiğini anlamak için ders öğretmeni, sınıf rehber öğretmeni ve gerekirse okul rehber öğretmeni (okul psikolojik danışmanı) ile görüşebilirsiniz.
- Veli toplantılarının yanı sıra, ihtiyaç duyduğunuz dersin öğretmeniyle zaman zaman bireysel olarak görüşünüz. Bunun için öğretmenlerden randevu alınız. Öğretmenler, veli görüşmeleri için bazı günler belirlemiş olabilir, bu günlere uymaya özen gösteriniz. Çok sık görüşme talep etmek, öğretmenlerde bıkkınlık oluşturabileceği gibi çocuğunuzun kendi ayakları üzerinde durmasını da engelleyebilir.
- Her sınıfın bir rehber öğretmeni olacaktır. Bu öğretmenler, kendi sınıflarındaki öğrencilerin başarılarını, davranışlarını ve gelişimlerini yakından takip edeceklerdir. Dolayısıyla sınıf rehber öğretmenleri, diğer öğretmenlere göre çocuğunuzla ilgili daha fazla bilgiye sahip olacaktır. Çocuğunuzun okuldaki durumunu daha yakından takip edebilmek için sınıf rehber öğretmeni ile iletişimde kalmaya özen gösteriniz.
- Çocuğunuz evde kendine güvenli, konuşkan bir yapı sergilerken okul ortamında sessiz ve çekingen davranıyor olabilir. Onun ev ve okuldaki farklı davranışlarının nedenlerini anlayabilmek önemlidir. Öğretmenlerden, sınıf rehber öğretmeninden ya da gerekirse okul rehber öğretmeninden (okul psikolojik danışmanı) bilgi ve yardım alarak çocuğunuzun her ortamda kendine güvenli davranışlar geliştirmesini pekiştiriniz.
- Çocuğunuzun okul yaşamıyla ilgili onunla sohbet ediniz. Okulda yaptıklarına, arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle ilişkilerine dair anlattıklarını yargılamadan dinleyiniz. Çocuğunuz okul yaşamından bahsetmeye istekli görünmüyorsa onu zorlamayınız, size anlatmaya kapalı olduğu zamanlar olabilir. Bunun yerine, çocuğunuzla öncelikle onun ilgi duyduğu konulardan söz etmesine olanak sağlayarak etkili bir iletişim başlatabilirsiniz. Onun okulla ilgili daha derin bilgileri sizinle paylaşması kuracağınız etkili iletişim ile ortaya çıkacaktır

- Zaman zaman okulda diğer velilerle kaynaşmanızı sağlayacak kermes, piknik, gezi vb. etkinlikler dűzenlenebilir. Çocuđunuzun arkadaşlık kurduğu kişilerin ailelerini tanımada ve eğitim yaşamı ile ilgili onlarla paylaşımlarda bulunmada bu tűr etkinlikler oldukça önemli bir fırsattır. Bir yandan eğlenmenizi de sağlayacak olan bu fırsatları değerlendiriniz.



2.3. Ortaokula Uyum Sürecinde Psikolojik Danışmanlara Öneriler

Ortaokula başlayan öğrenciler bir yandan yeni bir ortama uyum sağlamaya diğer yandan ise “Sınıfımın yolunu bulabilecek miyim?”, “Ya kaybolursam?”, “Arkadaş edinebilecek miyim?”, “Başarılı olabilecek miyim?” gibi endişe ya da kaygılarıyla baş etmeye çalışırlar. Aynı şekilde velilerin de okula ilişkin kaygıları vardır. Çocuklarının bu kalabalıkta fark edilmeyeceklerine, arkadaş edinemeyeceklerine, akran zorbalığına maruz kalabileceklerine, derslerin zorluğuyla başa çıkamayacaklarına ve sorun yaşadıklarında karşılarında bir muhatap bulamayacaklarına ilişkin endişe yaşarlar. Bu noktada yapılabilecek çalışmalar şunlardır:

- Öğrenci ve velilerin endişelerini gidermenin en kolay yollarından biri, onları okul hakkında bilgilendirmektir. Okulu, okulun çevresini ve varsa okulun web sayfasını tanıtmak, okulda ve okulun çevresinde bulunan olanaklar hakkında velileri ve çocukları bilgilendirmek öğrenci ve velilerde okul ile ilgili bilgi eksikliğini giderecek ve kaygıyı azaltacaktır. Öğrenci ve veliler öğretmen ve yöneticilerle tanıştıklarında okulun işleyişi, verilen hizmetler, yönetmelikler ve kurallara ilişkin bilgilendiklerinde endişelerinin bir kısmı giderilmiş olacaktır. Böylelikle, çocukların yeni bir eğitim kademesine geçişi daha kolay olacaktır.
- Çocukların ve ailelerin okula aidiyet duygularının geliştirilmesi okula uyum için önemli bir araçtır. Aile ve/veya çocuğun sahip olduğu duygusal güvensizlik, ilişkileri ve öğrenme etkinliklerine katılımı sınırlar. Bu bağlamda çocukların duygusal güvenlerini arttırmaya yönelik olarak yürütülecek etkinlikler (örneğin; sınıf kuralları, sınıfı ve okulu tanımaya yönelik etkinlikler) çocukların uyumlarını arttıracaktır.
- Okula yeni başlayan öğrencilerin gelişimsel özellikleri de göz önünde bulundurularak okul uyumunun bu kapsamda ele alınması gerekir. Yapılan çalışmalarda ortaokula yeni başlayan ergenlik dönemi öğrencilerinin okula uyumunu etkileyen birçok faktör olduğu ortaya çıkmaktadır.

Bunlar içinde bulunulan gelişim dönemi özelliklerine bağlı olarak;

- Akran ilişkileri,
- Aile desteği,
- Öğretmen desteği,
- Akademik başarı,
- Yalnızlık ve



- Benlik algısı gibi faktörler dikkate alınmalıdır.
- Diğer yandan öğrenciler farklı sosyal becerilerle donatıldıklarında arkadaş edinme, zorbalık davranışları ile baş etme, kendini koruma, stresle başa çıkma gibi alanlarda daha da yetkin olacaklardır. Akademik ve mesleki gelişimi destekleme etkinlikleriyle verimli ders çalışmayı, etkin dinleme ve not tutmayı öğrenebileceklerdir. Psikolojik danışmanın öğrencilerde bu becerileri geliştirmeye yönelik çalışmalar yapması öğrencilerin uyum becerilerini destekleyici olacaktır.
- Çocuk ve ergenlerin duygusal açıdan kendini önemsenmiş ve rahat hissedecekleri bir ortam yaratmak uyum becerileri için önem arz etmektedir. Okuldaki yönetici, öğretmen, psikolojik danışman, diğer okul çalışanları ve veliler gibi tüm paydaşlar bu süreçte sorumluluk üstlenmeli ve işbirliği sağlanmalıdır.



3. LİSE

3.1. Liselere Uyum Süreçlerinde Öğretmenlere Öneriler



UNICEF'in desteğiyle MEB tarafından "Ortaöğretimde sınıf tekrarı ve okul terk sebepleri" ve "14-18 yaş grubunda olup örgün eğitim dışında olan çocukların eğitim ve çalışma durumları ile ihtiyaçlarının belirlenmesi" araştırmaları gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmalardan elde edilen

bulgulara göre, sınıf tekrarı yapan öğrencilerin % 74'ü 9. sınıf öğrencileri ve 9. sınıfta okul terk edenlerin oranı % 28'dir. Yapılan çalışmalar, eğitimden erken ayrılma sebeplerinin okula bağlı nedenler ve kişisel nedenler olmak üzere iki başlık altında ele alınabileceğini gösteriyor. Okula bağlı nedenler arasında sınıf tekrarı, başarısızlık, devamsızlık, öğretmen-öğrenci ilişkilerinde yaşanan sıkıntılar, dersleri ve okulu sevmeme, akran zorbalığı gibi nedenler yer alıyor. Kişisel nedenler arasında ise kız-erkek ilişkileri, maddi durum, okul dışında farklı bir işte çalışma, arkadaş etkisi gibi nedenler yer alabiliyor.

Öğretmenin öğrencilerin uyumunu sağlama sürecinde ortaöğretime uyum programının yanında uygulayabileceği tutum ve davranışlar:

- Gözlemci olmak, aceleci olmamak ve gerekli gördüğü takdirde Psikolojik danışman ile işbirliği içinde süreci yönetmek,
- Aile ile işbirliği içinde olmak,
- Öğrenciyi önemseydiğini en başta, ismi ile hitap etmeye özen göstererek başlamak,
- Açık olmak,

- Kabul ettiğini(Sınırları koruyup, gerektiğinde sınırları hatırlatarak)ve sevdiğini göstererek(Koşulsuz),
- Kabul ettiğini gösteren(Anlıyorum.), kapı aralayıcı iletiler(Bu konuda daha fazla bir şey söylemek ister misin?) ifadeleri dile getirmek ve etkin dinlemek,
- Gizliliğe saygı duymak ve sorunun çözüleceğine inanmak,
- Öğrenciye sorumluluk vermek,
- Öğrencinin kendisini iyi hissetmesini sağlayacak denli öğüt veren değil anlamaya çalışan taraf olmak,
- Etiketlemekten uzak durmak,
- Uygun olabilecek ders içeriklerini oyunlaştırmak,
- Kıyaslamadan kaçınmak,
- Sınıf içi alınacak kararlarda öğrencinin katılımını sağlamak.

Ortaöğretime Uyum Programı Uygulaması Esnasında Öğretmene Notlar

Uyum Programı'nda yer alan etkinliklerin gerçekleşmesinde bazı genel yaklaşımların benimsenmesi etkinliğin amacına ulaşması açısından çok önemlidir. Bu nedenle sınıf rehber öğretmenlerinin aşağıdaki hususları dikkate almaları önerilir.

Ortaöğretime Uyum Programı kapsamındaki etkinlikler uygulanırken bu alandaki temel rehberlik ilkeleri anımsanmalı ve bunlara uyulmalıdır.



- Etkinliklerin formal bir ders ya da zorunlu bir uygulama olarak değil özendirici ve rahat bir ortamda zevkli bir şekilde (bir oyun olarak) gerçekleştirilmesi gerekir.
- Öğretmenin rehberlik yaklaşımına sahip olması, öğrencinin kendini güven içinde hissedeceği bir ortam sağlaması etkinliklerin amacına ulaşması açısından çok önemlidir.
- Etkinlikler esnek bir yapıdadır. Amaca, koşullara, öğrenci düzeyine göre farklı düzenlemeler yapılabilir.

- Etkinliği gerçekleştirmeden önce öğretmenin gerekli hazırlığı yapması ve n koşulları sağlaması gereklidir.
- Sınıftaki tüm öğrencilerin etkinliğe aktif katılımı teşvik edilmelidir.
- Etkinlikler konusunda okul rehber öğretmeninden gerekli danışmanlık hizmeti alınmalı ve onun desteği sağlanmalıdır. Özel gereksinimleri olan öğrenciler varsa, etkinliklerin bu öğrencilerin katılımını kolaylaştıracak şekilde uyarlanması için bu kılavuzun sonunda yer alan öneriler listesi gözden geçirilmelidir
- Etkinlik sonunda öğrencilere yaşantılarını paylaşma fırsatı verilmelidir. Bu arada etkinliğin planlanan amaca ulaşıp ulaşmadığı kontrol edilmeli ve gerektiğinde bu bağlantı yeniden vurgulanmalı ve kazanımlara dikkat çekilmelidir.



3.2. Liselere Uyum Süreçlerinde Ebeveynlere Öneriler

Okulların açılması, ailelerin birçoğunu mutlu ederken bir yandan da kalabalık ortamlarda bulunan çocukların sağlığı ve kendi sağlıkları ile ilgili konularda kaygılarının artmasına neden olduğu gözlemlenmiştir. Ebeveynlerin kaygıları çocukların da kaygılanmasına ve arkadaşlarıyla vakit geçirirken birtakım endişelere, pasif davranışlara hatta iletişim sorunlarına sebep olabilir. Bu zorlu süreç esnasında referans alınacak kişiler etraflarında bulunan yetişkinlerdir. Özellikle anne babanın aşırı kaygılı, aşırı titiz, aşırı koruyucu ve panik hâlindeki tavırları çocukların yaşadığı stres düzeyini artıracaktır.

Çocuklarınıza ve öğrencilerinize nasıl destek olabilirsiniz?

Aşağıdaki bilgiler siz velilerin bu zorlu süreci daha iyi yönetebilmeniz ve çocuğunuzun okula yeniden uyum sürecini kolaylaştırmak amacıyla özetlenmiştir.

- Fark edin ve dinleyin. Sözüünü kesmeden, tüm dikkatinizi ona vererek, sorgulamadan ve eleştirmeden sadece dinlemek bile karşınızdaki kişiye iyi gelecektir. Onu endişelendirenlerin neler olduğunu sorun ve endişelerini önemseyeceğinizi hissettirin. Bu duyguların normal olduğunu açıklayın, duygularını paylaşmak istediği her zaman onu dinleyeceğinizi hatırlatın. Öğretmeninden veya okuldaki rehberlik biriminden destek alarak iş birliği içinde bu süreci daha sağlıklı atlatabilirsiniz.
- Ebeveynler okulda tedbirlerin yeterli olduğunu çocuklara anlatmalı, eğer kendi endişeleri varsa okul yönetimi ile bu endişelerini mutlaka paylaşmalı.
- Ebeveynlerin, çocukların okula başladığı dönemde işyerleride dönmeyecek olmaları çocukların zihninde “Virüs var, onlar evden çalışmaya devam ederken ben neden okula gidiyorum?” gibi sorulara ve okula gitmek istememelerine neden olabilir. Evden çalışmaya devam edecek olan anne ve babalar çocuklarına mutlaka bu konuda açıklamalar yapmalı ve onları rahatlatmalılar.
- Öğrencinin gerçekçi bir hedefinin olup gizil güçlerini en iyi şekilde kullanması ve kendini gerçekleştirme desteklenmelidir.
- Çocuğun tekrar evde ders çalışma rutinine dönebilmesi için ev yaşamı, öğrencinin, ders çalışabileceği ve dinlenebileceği şekilde olmalı. Her zamanki alışkanlıklarını ya da rutinlerini korumakta onlara yardımcı olun veya yeni rutinler oluşturmalarında onlara rehberlik edin.

- Öğrencilerin okula, öğretmenlere karşı olumlu bir tutumu olmalı. Bunu sağlayabilmek için evde okula dair ortak bir olumlu dil kullanılmalı.
- Öğrencide oluşan farklılıklar konusunda uyanık olunmalı. Öğrenciyi sıkmadan, özgürlük alanına saygı duyarak takip edin. Unutmayın ki öğrenci davranışlarında oluşan ani olumsuzluklar aile izlemeyi bıraktığı zamanda gerçekleşmektedir.
- Uzman desteğine başvurun. Kriz durumlarında ve travmatik olaylarda görülen stres, kaygı ya da depresyon tepkileri normaldir. Ancak pandemi gibi normal olmayan bir süreç sonrasında sizin ya da çocuğunuzun kişisel kaynakları bunların üstesinden gelmenize yetmeyebilir ve sağlığınızın olumsuz şekilde etkilendiğini hissedebilirsiniz. Siz ve çevrenizdekiler buna benzer belirtileri 2-4 hafta süresince yaşıyorsanız ruh sağlığı uzmanlarından yardım istemelisiniz.



3.3. Liselere Uyum Süreçlerinde Psikolojik Danışmanlara Öneriler

Geçiş/uyum programları ise herhangi bir okuldan ya da sınıftan diğerine geçişi kolaylaştırmak için tasarlanan etkinlikler ve uygulamalardan oluşan bir programdır. Diğer bir deyişle geçiş programları, öğrencileri bir üst sınıf ya da eğitim kurumuna hazırlayan öğrencilerin uyumunu kolaylaştırarak geçişin getirdiği sorunları en aza indirmeye çalışan programlardır. Bu uygulamalar özellikle, öğrencilerin ait olmama ve tanınmama (fark edilmeme) duygularını azaltmak ve başarıyı arttırmak için geliştirilirler.



Ortaöğretimde Okula Uyum Programı, okul yöneticileri ve okul rehber öğretmeni koordinasyonunda, hazırlık ve 9. sınıf rehber öğretmenleri ile belletici öğretmenler tarafından ve branş öğretmenlerinin de desteği ile uygulanmaktadır.

Bu program:

- Veli ve öğrencinin okula ilişkin bilgilendirilmesi,
- Uyumu kolaylaştıran becerilerin kazandırılması,
- Akademik ve mesleki gelişimin desteklenmesi şeklinde planlanır.

Öğrenci Ve Velilerin Okul Hakkında Bilgilendirilmesi:

- Okulun yöneticileri ve öğretmenleriyle tanışma,
- Okulun personeliyle tanışma,
- Okulu ve bölümlerini tanıma,
- Okulda verilen hizmetlere ilişkin bilgilendirme,
- Yönetmelikler ve kurallara ilişkin bilgilendirme,
- Okulun çevresini tanıma.

Uyumu Kolaylaştıran Becerilerin Kazandırılması:

- Tanışma,
- Arkadaş edinme,
- Etkili iletişim becerileri
- Akran baskısı ve zorbalık ile baş etme

- Stres ve kaygıyla baş etme.

Akademik ve Mesleki Gelişimin Desteklenmesi:

- Verimli ders çalışma,
- Etkin dinleme ve not tutma,
- Mesleklere ya da bölümlere ilişkin bilgilendirme ve mesleğe yönelme,
- Ortaöğretimde Okula Uyum Programı, okul yöneticileri ve rehber öğretmeni koordinasyonunda hazırlık ve 9. sınıf rehber öğretmenleri ile belletici öğretmenler tarafından uygulanmak üzere tasarlanmıştır. Ancak okuldaki tüm öğretmenlerin planlama, hazırlık, uygulama ve değerlendirme aşamalarına aktif katılımları önemlidir. Branş öğretmenlerinin planlama sürecine katılması ve program kapsamında düzenlenen etkinliklerin uygulanmasına destek vermesi gerekmektedir.
- Etkinliklerin uygulanmasında, anlaşılmayan ya da değiştirilmesi istenilen noktalarda okul rehber öğretmenleri, sınıf rehber öğretmenlerine destek olurlar.
- Okula Uyumun bir süreç olduğu akıldan çıkarılmamalıdır. Dolayısıyla yıl içinde hazırlık ve 9. sınıflar için gözlem ve izlemeye devam edilmesi, daha fazla desteğe ihtiyacı olan öğrencilerin belirlenerek rehber öğretmenlerden destek alınması ya da uygun olan desteğin sağlanması önemlidir.
- **!!!** Ortaöğretime Uyum Programı'nın uygulanması sırasında okul rehber öğretmenin sınıfları ziyaret ederek etkinlikleri gözlemlemesi ve gerektiğinde sınıf rehber öğretmenlerine destek vermesi önerilmektedir.!!!

Ayrıca sınıf rehber öğretmenlerinin uygulayacak olduğu uyum etkinlikleri konusunda okul rehber öğretmeninden gerekli danışmanlık hizmeti alınmalı ve onun desteği sağlanmalıdır. Özel gereksinimleri olan öğrenciler varsa etkinliklerin bu öğrencilerin katılımını kolaylaştıracak şekilde uyarlanması için bu kılavuzun sonunda yer alan öneriler listesi gözden geçirilmelidir.

!!! Okul rehber öğretmenleri ise sınıf rehber öğretmenlerine müşavirlik etmede yardımcı olurlar. Ayrıca hazırlık ve 9. sınıf öğrencileri ile pansiyonda kalan öğrencilerin uyumdan kaynaklanan sorunlarla kendilerine başvurma durumlarında bakabilirler.

KAYNAKLAR

- Başaran, S., Gökmen, B. ve Akdağ, B. (2014). Okul öncesi eğitimde okula uyum sürecinde öğretmenlerin karşılaştığı sorunlar ve çözüm önerileri. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(2), 197-223.
- Bekman, S. ve Gürselel, F. (2005). Doğru başlangıç ve Türkiye’de okul öncesi eğitim. TÜSİAD Yayınları.
- Bozkurt, A. (2020). Koronavirüs (Covid-19) pandemi süreci ve pandemi sonrası dünyada eğitime yönelik değerlendirmeler: Yeni normal ve yeni eğitim paradigması. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 112-142.
- Erkan, S. (2011). Farklı sosyoekonomik düzeydeki ilköğretim birinci sınıf öğrencilerinin okula hazır bulunuşluklarının incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 40, 186-197.
- Esaspehlivan, M. (2006). Okul öncesi eğitim kurumlarına gitmiş ve gitmemiş 78 ve 68 aylık çocukların okula hazır bulunuşluklarının karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Esen, Eylem Özge. “Çocuklarda okula uyum problemleri ve çözümleri” www.tavsiyeediyorum.com kütüphanesinden alınmıştır.
- Gresham, F.M. ve Elliott, S.N. (1987). Therelationshipbetweenadaptivebehaviourandsocialskills: Issues in definitionandassessment. *Journal of Special Education*, 21(9), 167-181.
- Kaytaç, M. (2005). Türkiye’de okulöncesi eğitimin fayda-maliyet analizi. İstanbul: Anne Çocuk Eğitim Vakfı Yayınları.
- Ladd, G.W. (1996). Shiftingecologiesduringthe 5-7 yearperiod: Predictingchildren'sadjustmentduringthetransitiontogradeschool. In A. Sameroff& M. Haith (Eds.) Thefiveto seven yearshift: Theage of reasonandresponsibility (363-386). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- MEB Ortaöğretime Uyum Programı Uygulama Klavuzu-Unicef Her Çocuk İçin
- Oktay A., ve Unutkan Ö.P. (2005). İlköğretime hazır oluş ve okul öncesi eğitimle ilköğretimin karşılaştırılması. Erken çocuklukta gelişim ve eğitimde yeni yaklaşımlar içinde. Müzeyyen Sevinç (Ed.), (s. 145-155). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

- Oktay, A. (2007). Yaşamın sihirli yılları: okulöncesi dönem. (6. bs.). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Özgenel, S. (1992). İlkokulun ilk günlerinde çocuk. Yaşadıkça Eğitim, 24, 5-9.,
- Pianta, R.C. (1997). Adult-childrelationshipprocessesandearlyschooling. EarlyEducationand Development, 8, 11-26.
- Yavuzer, H. (2000). Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu. (5. bs.). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yeşil, D. (2008). Okul öncesi eğitim almış ve almamış öğrencilerin okula uyumlarının karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Yoleri, S. (2014). Therelationshipbetweentemperament, gender, andbehaviouralproblems in preschoolchildren. South AfricanJournal of Education, 34(2), 01-18.
<https://www.egitimreformugirisimi.org/cocuklar-kendini-okula-nasil-ait-hisseder/>
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/82087>
- Sirem, Ö., & Baş, Ö. (2020). Okuma Güçlüğü Olan İlkokul Öğrencilerinin Covid-19 Sürecinde Uzaktan Eğitim Deneyimleri. *Electronic TurkishStudies*, 15(4).
- Yılmaz, İ., Yılmaz, E., & Savaş, B. (2021). İlkokul 1. Sınıf Öğretmenlerinin Pandemi Döneminde Yüz Yüze Eğitime İlişkin Görüşleri. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 38-50.



İÇERİK HAZIRLAMA EKİBİ

Ayça ÇIKRIKCI-Kartal Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Aysel TERZİOĞLU-Köy Hizmetleri Anadolu Lisesi
Bahadır SESLİ-Özel Yakacık Doğa Anadolu Lisesi
Çağlar SARIDEDE-Hasan Ferruh Özgen Anadolu Lisesi
Çiğdem TAÇYILDIZ-Kartal Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Dilek TAŞHAN-Özel Kartal Uğur İlkokulu
Ercan ŞAHİN-Öğretmen Zekeriya Güçer İlkokulu
Fatma EROĞLU-Bekir Topaloğlu İmam Hatip Ortaokulu
Hatice ÖZDEMİR-Yakacık Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Hülya BAKİ ÇELİKYAMAN-Kartal Özel İstek Uluğbey Fen Lisesi
Meltem SARIDEDE-Selman Farisi Anadolu İmam Hatip Lisesi
Seda AYDIN-Fatin Rüştü Zorlu Anadolu Lisesi
Şahin İÇEN-Öğretmen Zekeriye Güçer İlkokulu
Şermin AKBAŞ-Şeyh Şamil Ortaokulu



ARALIK, 2021