



OKULA VE ÇEVREYE UYUM VELİ BÜLTENİ

Okula uyum problemi deyince genelde akıllara bir çocuğun birinci sınıfa başlarken yaşayabileceği problemler gelir. Bu problem anasınıfında da karşımıza çıkabileceği gibi ara sınıflarda okul değişimi gibi durumlarda da gözlenebilir. Ayrıca şu an içinde bulunduğumuz salgın süreci sebebiyle uzun bir süredir uzaktan eğitim alan çocuklar okulların açılmasıyla birlikte uyum problemleri yaşayabilirler.

Okula ve Çevreye Uyum Problemi Belirtileri

Sürekli hırçınlık, sinirlilik, geçimsizlik, kavgacılık, okuldan kaçma, çalma, yangın çıkarma, sürekli başkaldırma ve kuralları çiğneme

Utangaçlık, içe kapanma, aşağılık duygusu, düşük kişisel farkındalık, aşırı duyarlılık, korku duyma, kaygılı olma, gruplara katılmaktan sakınma, okula gitmek istememe üzgün olma, huysuzluk, alınganlık, ilgisizlik, kafası meşgul olma, dikkatsizlik

Meydan okuma, söz dinlememe, saldırganlık (eşya ve insanlara karşı), aşırı ilgi çekme beklentisi, küfürlü konuşma, güvensizlik, başkalarını suçlama, yıkıcılık, zarar vericilik, hiperaktiflik, öfke nöbetleri geçirme, kıskançlık

Uyku düzensizlikleri (aşırı uyuma isteği, uykuya dalma güçlü, kabuslar vs.) Ağrılar (karın ağrısı, baş ağrısı vs.), mide bulantısı, genel halsizlik, sık tuvalete çıkma isteği, kalp çarpıntısı vs.

Çocuğunuzun Gelişim Dönemi Özellikleri ile İlgili Bilmeniz Gerekenler

- Her çocuk farklıdır ve farklı özellikler gösterir. Çocuğunuzun özelliklerini gözlemleyiniz.
- Çocuğunuzun fiziksel ve duygusal geçiş döneminde olduğunu unutmayınız.
- Çocuğunuzun duygusal olarak kendisini ifade etmesine olanak sağlayınız.
- Çocuğunuzun düşüncelerine açık olunuz. Yargılamadan dinleyiniz. Unutmayınız yargıyorsanız konuşamazsınız.
- Çocuğunuzla tartışırken bağırarak veya azarlamak yerine kendi duygularınızı ifade ediniz.
- Ben dili kullanınız. Örneğin, "Beni sinirlendiriyorsun." Yerine ".....davranışlarından 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 imkanları araştırınız.
- Çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu şey onu dinlemeniz ve desteklemenizdir.

Okula uyum sürecinde uyumu zorlaştıran ve takip edilmezse gözden kaçabilecek bir diğer durum ise akran zorbalığıdır.

- Okula gidip gelmekten korkar hale geldiyse,
 - Her gün okula gitmeye direnç gösteriyorsa,
 - Okuldan eve yırtılmış kitaplar ve çamurlu elbiselerle dönüyorsa,
 - Sürekli biçimde okul çantasından eksilen eşyalar varsa,
 - Yatak ıslatma, tırnak yeme, uykuda yürüme ve çekingen davranışlar sergileme,
 - Kabuslar görme, karanlıktan korkma davranışı başlamışsa,
 - Özellikle sabahları psikosomatik rahatsızlıklar gösteriyorsa ve bundan dolayı okula gitmek istemiyorsa,
 - Yemek yemiyorsa,
 - Okuldan kaçmaya başlamışsa,
 - Beklenmedik yanık veya kesiklerin sık sık ortaya çıkması,
 - Başkalarına karşı zorbaca davranışlar sergiler duruma gelmişse,
 - Nedensiz biçimde öfkeli ve mantık dışı davranışlarda bulunuyorsa,
- çocuğunuz akran zorbalığına maruz kalıyor olabilir.**

Eğer Çocuğunuz Okulda Akran Zorbalığına Maruz Kalıyorsa;

- Açık olunuz ve çocuğunuza bu tür bir olayın yaşanıp yaşanmadığını sorunuz.
- Çocuğunuz böyle bir sorunu sizinle paylaştığında, çocuğunuza kendisini rahatsız eden konuyu sizinle açık şekilde paylaştığı için memnun olduğunuzu belirtiniz.
- Kısa zamanda rehber öğretmen (okul psikolojik danışmanı) ve okul yöneticisiyle iletişime geçip çocuğunuzun güvende olduğundan emin olunuz.
- Eğer çocuğunuz çekingense ve pek fazla arkadaşı yoksa ilgilendiği alanlardaki sosyal gruplara katılmasını organize ederek çocuğunuzun cesaretlendiriniz.
- Çocuğunuza aile içinde sorumluluk vererek kendini güçlü hissetmesini sağlayınız.
- Çocuğunuzun aile içinde asla güçsüz, beceriksiz gibi nitelendirici isimlerle çağırılmayınız.

Okula Uyum Sürecini Kolaylaştırmada Ortaokul Velilerine Öneriler

- Çocuğunuzun artık tek öğretmeni değil, birçok öğretmeni vardır.
- Ortaokul döneminde çocuğunuz çocukluk döneminin son döneminde ergenlik döneminin ilk dönemindedir. Bu nedenle fiziksel, duygusal ve sosyal yönden birçok değişim yaşamaktadır.
- Duygusal olarak arkadaş ilişkilerinin ön plana çıktığı dönemdir.
- Arkadaş ilişkilerini destekleyiniz, çocuğunuzun yakın arkadaşlarını sizler de tanıyınız.
- Ortaokula başlarken çocuğunuz kaygı duyabilir. Kaygılandığı konuları sizinle paylaşmasını sağlayınız.
- Çocuğunuz farklı dersler ve farklı öğretmenlere uyum sağlamakta güçlük çekebilir.
- Her gün çocuğunuzla günün nasıl geçtiğini konuşunuz.
- Çocuğunuzun okulla ilgili isteksizliği devam ediyorsa bu durumu sınıf öğretmeni ve rehber öğretmeniyle (okul psikolojik danışmanı) paylaşınız.