



İzmir Özel Türk Koleji

## İTK ANAOKULLARI ORYANTASYON (OKULA UYUM) SÜRECİ

### 1- Çocuğuma önceden okulla ilgili bilgi vermeli miyim?

Çocuğunuzun okula sağlıklı uyumu için okul başlamadan önce 'okul kavramı' aile içerisinde sohbet içerisinde konuşulmalı ve hikayeler ile desteklenerek anlatılmalıdır. Okul sistemi hakkında kısa bilgiler verilmelidir. Örneğin, oryantasyon sürecinde okula kaç gün gideceği, günün belli saatleri orada olup, sonra yine eve döneceği, okula giderken onu kimin bırakıp alacağı, çocuğun anlayacağı şekilde açıklanmalıdır. Ayrıca okulda öğretmeniyle güvende olacağı, ama bir sorun olursa mutlaka kendilerinin okula gelip çocuğun yanında olacağı bilgisi verilerek çocuğun güven duygusu sağlanmalıdır. Belirsizlikler çocuklar için kaygı yaratır. Okula giderek yeni arkadaşlar edinip yeni oyunlar oynayabileceği bilgisi gibi, çocuğun ilgisini çekecek yönler ön plana çıkarılmalı, okulun bir gereklilik olduğu, bu yüzden 'okula gitmenin zorunluluğu' hakkında uzun konuşmalar yerine, okulun onun için yaparak yaşayarak öğreneceği bir yer olduğu vurgulanmalıdır.

### 2- Çocuğumun okuldaki ilk günü nasıl geçecek?

Çocukların okulda geçirecekleri ilk gün için iki olasılık vardır, ya çok ağlarlar ya da hiç ağlamazlar. Hiç ağlamayan çocuklar 4-5 günden sonra ağlayabilir. Eğer ağlıyorsa ayrılma kaygısı yaşıyor olabilirler ve bu her çocuk için oldukça doğal bir durumdur. Ağlamıyorsa yeni geldiği ortamı, oyuncakları merak etmiş, arkadaşlarıyla vakit geçirmek istemiştir, bu da doğaldır. İlk günlerin heyecanı geçip, her gün buraya geleceğini ve her gün aynı arkadaşlarla, aynı oyuncaklarla oynayacağını anladıktan sonra da ağlamaya başlayabilir çocuklar. Bu durum anne-babaları daha da kaygılandırabilir çünkü "okula iyi başlamıştı ne oldu da 4-5 gün sonra ağlamaya başladı? soruları anne babayı daha da yorar. Bu durumda sakin olabilmek ve okul Psikoloğunun desteğini almak önemlidir.

### 3-İdeal oryantasyon süreci nasıl olmalıdır?

Çocukların bu oryantasyon günlerini sağlıklı geçirebilmeleri için kademeli alışmalarını sağlamak adına ilk günler birkaç saat okulda bulunmaları ve okulu keşfetmeleri, bu süreçte ebeveynlerden birinin çocuğa eşlik etmesi önemlidir. İTK Anaokullarında oryantasyon dönemi her yeni kayıt öğrencimiz için bu şekilde



## İzmir Özel Türk Koleji

yapılandırılmaktadır. Okula adaptasyon sürecinde çocuğun evden sevdiği bir oyuncakını yanında getirmesi, kendisini güvende hissetmesi için iyi olacaktır.

Uyum süreci olan ilk günlerde çocuğun okulda uyuma ve yemek yeme gibi temel ihtiyaçlarının karşılanması çocukta kaygıyı arttıracaktır, bu sebeple öğretmeni ile keyifli geçirdiği 1-2 saatin ardından okuldan mutlu ayrılması uyum sürecini kolaylaştıracaktır.

### 4- Çocuğumu okula bıraktıktan sonra nasıl ayrılmalıyım? Nelere dikkat etmeliyim?

Çocuğunuzun öğretmene alıştığını hissettiğinizde tuvalet, su içme gibi bahanelerle birkaç dakikalığına yanından ayrılabilirsiniz. Ancak, birkaç dakika sonra geri dönmeniz gerekmektedir. Sonraki günlerde bu süreyi 'ben seni dışarıda bekleyeceğim ve sonra tekrar geleceğim' diyerek kademeli uzatabilirsiniz. Burada önemli olan Çocuğunuzun okula ve öğretmene alıştığını hissettiğinizde, okulda siz olmadan kalabilecek duruma geldiğine öğretmeni ile hemfikir olduğunuzda; kaçmadan, öperek, güle güle diyerek sağlıklı bir vedalaşma ile yanından ayrılmanızdır. Vedadan sonra çocuğunuz ağlasa bile, vedalaşma sahnesini uzatmadan, söylediğiniz saatte geleceğinizi belirterek, öğretmen ve Okul Psikoloğunun süreci yönetmesine izin vererek, sakince okuldan çıkmanızdır.

### 5- Çocuğumun okula alışması ne kadar zaman alır, bu süreçte ne yapmalıyım?

Okula başlama, çocuğun erken çocukluk döneminde karşılaştığı en önemli değişikliklerden, çocuğun ileriki okul yaşantısının niteliğini belirleyen en önemli aşamalardan biridir. Okul, alıştığı, güvendiği ev ortamından, bilmediği bir ortama doğru atılan ilk adımdır. Her çocuk, okula başlama ve alışma sürecini kendi gelişim hızına göre yaşar. Çabuk uyum sağlayabilme, çocuğun belli bir düzeyde bilişsel, duygusal ve sosyal olgunluğa erişmiş olmasını gerektirmektedir. Bu sebeple çocuklar, arkadaşları ile karşılaştırılmamalıdır.

Kimi çocuk ilk gün adapte olup sorunsuz ilerlerken kimi çocuğun yeni bir ortamla başa çıkmayı öğrenip uyum sağlaması zaman alabilir. Uyum sürecini, çocuğun mizacı, daha önce gitmiş olduğu okuldaki deneyimleri ya da hiç okul deneyiminin olmaması da etkiler. Tüm bunların yanı sıra, çocuğun gecikmiş tepkiler vermesi beklenen diğer bir durumdur.



## İzmir Özel Türk Koleji

Ayrıca, yeni bir eve ya da şehre taşınma, yeni bir kardeş doğumu, aile bireylerinden birinin kaybı gibi çocuğun hayatında stres yaratan durumların yaşanması da çocuğun okula uyum sürecini uzatan ve zorlaştıran etkenlerdir. Böyle bir durum varsa, okula başlama süreci ertelenebilir.

Okula uyum süreci sadece çocuk için değil, aile için de yepyeni bir deneyim içerir. Bu sebeple, anne babalar da en az çocuklar kadar heyecanlı ve kaygılı olabilirler. Bu noktada beklediğimiz okula başlama anını, sürecini abartmadan çocuğunuza yansıtmanız ve kaygınızı aktarmamanız olacaktır. Okulun ilk günlerinde çocuğunuzla beraber okula gitmeniz daha güvende ve daha az kaygı duymasına yardımcı olacaktır.

“Ailem beni bırakıp gitti mi, söylediği saatte gelmeyecek mi?” soru işaretlerini gidermek ve söylenenlere uyup tutarlı olmak çocuğunuzun güvendedeyim hissini ve uyum sürecini arttıracaktır.

Çocuğunuz sizden ayrılmak istemediği durumlarda, kendi duygusal sürecinizi güçlü tutarak öğretmen ve PDR işbirliği ile durumu çözebilirsiniz. Ayrılmak istememe durumunda, sakın bir tutumla çocuğunuzun öğretmene teslim edebilir, PDR yönlendirmesi ile kademeli bir şekilde çocuğunuzdan ayrılabilirsiniz.

### 6- Oryantasyon sürecinde görülen sık tepkiler nelerdir? Ne yapmalıyım?

Okula başlamak çocuklar için önemli ve ilk sosyal adımdır. Ailesinden sonra öğretmenlerine güven duygusu kazanması zaman almaktadır. Çocuklar annesinden ayrışıp kendini okula ait hissedene kadar bir takım tepkiler gösterebilirler. Bunlar; kaygı duygusu, kabus görmeye başlama, sabahları uyanmak istememe, kapıda anneden ayrılamama, okula ağlayarak gelme, okulda yemek ve uyumak istememe, alt ıslatma, okula eşyasını götürme vb. gibi tepkilerdir. Bu tepkilerin hepsi ilk 1-1,5 ay içerisinde normal olarak değerlendirilebilir.

Bu süreçte; çocuğunuzun kaygısını anlamanız fakat çocuğunuzla birlikte kaygılanmamanız gerekir. Bu tepkileri normal karşılamadığınızda çocuğunuz kendini engellenmiş hissedebilir ve oryantasyonu daha da uzayabilir. Her çocuğun biricik olduğu düşünülürse oryantasyon süresi ve niteliği de birbirinden farklılık gösterebilir. Okula ve öğretmene güvendiğinizi çocuğunuza hissettirmek ve bu konuda konuşmak sağlıklı olabilir. Çocuğunuzun bu tepkilerini normal karşılayıp ve sakın kalıp, olumlu geçen zamanlarına odaklanmak da iyi gelebilir. Önemli olan çocuğunuzun ilk deneyiminde başarısız ve yetersiz hissetmemesidir. Bunun için bu tepkileri olumsuz olarak algılamamak ve suçlayıcı yaklaşmamak gerekir. Özellikle çocuğunuzun yanında okula alışamayacağı yönünde konuşmamak en doğrusudur.



İzmir Özel Türk Koleji

## 7- Çocuğum okula neden gitmek istemiyor, ne yapmalıyım?

Okula yeni başlayan çocuklarda çeşitli sebeplerle okula gitmek istememe durumları yaşanmaktadır.

- Ayrılık kaygısı yaşıyor olabilir.
- Yeni bir kardeş doğmuş olabilir.
- Evde kalan kardeşi kıskanıyor olabilir.
- Aile bireylerine çok bağlı ya da bağımlı olabilir.
- Evde okulla ya da öğretmenle ilgili olumsuz konuşmalar duyuyor olabilir.
- Mizaç olarak utangaç, hassas, kaygılı vs. olabilir.
- Değişim ve yeniliklerle baş etmekte zorlanıyor olabilir.
- Performans kaygısı yaşıyor olabilir.
- Ev içinde her istediği yapılıyorsa, hiç kural yoksa ev okuldan daha cazip hale geliyor olabilir.

Bu gibi durumlarda anne babanın sabırlı, sakin, ortak tutumda, kararlı, tutarlı ve işbirliğine yatkın olması bu süreci kolaylaştıran etmenlerdir. Anne baba, okulun olumlu yanlarından bahsederek okula gitmeyi özendirir. Hatta kendi okul anılarının çocuğa anlatılması ilgi çekici olabilir. Okulla ilgili kaygı duyduğu durumu anlamak için çocuğu yargılamadan, tarafsızca dinlemek, temel nedeni anladıktan sonra birlikte hareket edip neler yapılabileceğini konuşmak iyi hissetmesine yardımcı olacaktır. Tanıdık, rahatlatıcı bir nesne çocukların ihtiyaç duydukları geçişi yapabilmelerine yardımcı olacaktır. Okulla işbirliği yaparak sevdiği bir oyuncak yanında getirmek, anneye ait bir kolyeyi takarak okula gelmek, güvenli ve emniyette hissetmelerini sağlayacaktır. Anne baba olarak çocuğunuzu okula bırakırken sakin bir ses tonunda ve görünümde olursanız, çocuğunuz da bu durumu sakin karşılayacaktır. Çünkü çocuklar, anne babaların ne hissettikleri konusunda oldukça duyarlıdır, endişeliyseniz bunu hemen anlayacaklardır.

## 8- Çocuğum okulda yemek yemek ve uyumak istemiyor, ne yapmalıyım?

Uyku ve yemek, anneyi hatırlatan iki alışkanlıktır. Oryantasyon döneminde çocuklar en çok yemek ve uykuda annelerini sorar ya da ağlarlar. Çünkü şimdiye kadar annesiyle ya da ona bakan kişiyle birlikte yemek yiyip uyumuştur. İnsanların yeni alışmaya başladığı ve henüz güvenmediği bir yerde uyuması ne kadar zorsa çocuklar için de öyledir. Çocukların ilk bir ay kadar uyumak istememesi normal karşılanabilir.



## İzmir Özel Türk Koleji

Burada çocuğu “hadi uyu” diye zorlamamak gerekir. Çünkü uyku, iradi değildir. Fakat yatıp, dinlenmek iradidir. Okulumuzda uyumak istemeyen çocuklar, oryantasyon sürecinde yatıp dinlenmesi için teşvik edilir. Grupla birlikte hareket etmeyi öğrenebilmesi için sınıfından çıkmadan yatağında uyumadan dinlenebilir. Siz de özellikle ilk zamanlar okulda uyuması için ısrar etmektense yatıp dinlenmesi için teşvik edebilirsiniz.

Çocukların evdeki beslenme düzeninden sonra okuldaki düzene hemen adapte olmasını beklememeliyiz. Çocuğunuzun yeni bir başlangıç yaptığını ve henüz kimseyi tanımadığını unutmamak gerekir. Alışkanlıklar, zamanla oluşur ve hemen değişmez. Çocuğunuz ilk zaman tabağının hepsini bitirmeyebilir. Siz okulda yemek yemeyi denemesine odaklanın. Tercih ettiği yemekler ile başarı duygusu hissettirin. Öğretmeniyle iş birliği içerisinde olun. Okuldaki kullanılan yöntemleri ve tutumları evde de uygulamaya çalışın. Unutmayın, yeme sorunlarının birçoğunun çözüldüğü yerler okullardır.

### 9- Çocuğum okul hakkında olumsuz konuşursa ya da okul hakkında konuşmak istemezse ne yapmalıyım?

‘Okula başlamak’ ifadesi; okul deneyimi olmayan ve hatta belki o güne kadar hiç anne-babasından ayrı kalmayan bir çocuk için büyük bir soru işareti barındırır. Hele bir de annesinin yanında olmak isterken okulda kalmak durumunda olması... Her an terkedilme, bırakılıp gidilme korkuları içinde annesini bekleyen çocuğun annesiyle buluşunca ‘Okul nasıldı, okulu sevdim mi, arkadaşlarını sevdim mi?’ vb. sorularla karşı karşıya kalması, okula dair aklındaki soru işaretini iyice büyütürken okulla ilgili iyi şeyler söylemekten çekinmesine neden olabilir. ‘ İyi şeyler söylersem ya da okulu seversem tekrar annemden ayrılacağım’ düşüncesiyle çocuk ya sessiz kalacak ya da okula dair olumsuz duygu ve düşüncelerini ifade edecektir.

1-Böyle zamanlarda sabırlı olup kendisinin paylaşımında bulunmasını ve durumu anlaması için ona zaman verebilirsiniz. Ondand hemen iyi şeyler duymak istemek pek de gerçekçi olmayacaktır (Okula dair olumlu algıya sahip çocuklar ilk günden sizlere güzel geri dönüşler verecektir).

2- Önce kendi gününüzün nasıl geçtiği hakkında paylaşımında bulunarak konuşmaya teşvik edebilirsiniz. Çocuğunuzun, olumsuz duygu ve düşüncesini dile getirirken sonuna kadar yorum yapmadan etkin bir şekilde dinlemeli ve onun duygularını anladığınızı bir geribildirimle hissettirebilirsiniz (Bugün okulda çok sıkıldın. Beni özledin. Yanımda olmak istedim. Bana kıydın.) Çocuğunuzun duygularını anlayarak yaşamasına fırsat verdiğinizde zamanla okulla ilgili ifadelerin olumluya döneceğini ve sizinle paylaşmaya başlayacağını göreceksiniz.



## İzmir Özel Türk Koleji

3-Okulla ilgili velinin kaygılı ifadeler kullanması ya da okulu çok övmesi de çocuğun okula karşı olumsuz tutum geliştirmesinde etkili olabilmektedir. Evde, okulu sürekli gündem haline getirmeden doğal bir süreç olduğu hissettirilmelidir.

### 10- Okula başladıktan sonra çocuğumun uyku, yemek, tuvalet düzeni değişir mi, ne yapmalıyım?

Okula başlama, çocuk için kırılmaların yaşandığı bir süreçtir. Biz yetişkinler dahi bilmediğimiz, yönetemediğimiz ve savunmasız kaldığımız ortamlara girdiğimiz zamanlarda gerilir ve fizyolojik reaksiyonlar sergileriz. Uyumak, tam anlamıyla savunmasız olmaktır. Uyandığında ne ile karşılaşacağını bilmeyen ya da uyurken neler olup biteceğinden habersiz olacak çocuk okulun ilk zamanlarında uykuyu reddedebilir. Uyuyup uyanan çocukları gördükçe, her gün annesinin gelip aldığını kendi gözleriyle gördükçe çocuk bu durumu normalleştirmeye ve alışmaya başlar. Okula alışmaya başladıktan sonra güveni artar ve nihayetinde uykusu gelen çocuk direnmeyi bırakır.

Yemek ve tuvalet için de bu durum böyledir. Bu üç durum kendini güvende hissetme ve alışma ile paraleldir. Bu nedenle, bu konularda asla zorlama yapmadan, bıkmadan ve yorulmadan çocuk telkin ile rahatlatılmaya çalışılmalı ve süreci yaşamasına fırsat verilmelidir. Kaygı ve stres yeni durumlarla karşılaşmada sık yaşanan duygulardır. Bizler nasıl stres altında uyuyamıyor yiyemiyor ve bağırsak sorunları yaşıyorsak çocuklar da aynı bizler gibi bu sorunlarla karşılaşılıyor ve baş etmeyi öğreniyorlar. Çocuğunuzun problem çözme becerisine güvenin ve bunu geliştirmek için ona zaman verin.

## İTK ANAOKULLARI PDR BÖLÜMÜ

*“Yarınlarda  
Var Olmak”*

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATIŞ KAMPÜSÜ  
Mihapasa Cad. No:687-689  
35280 Köprü / İzmir  
T : 0 (232) 244 05 00  
F : 0 (232) 231 32 75  
info@itk.k12.tr

İTK BÜYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ  
801 9/21 Sokak No:22  
35620 Çiğli / İzmir  
T : 0 (232) 386 57 27  
F : 0 (232) 386 11 14  
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNOVA KAMPÜSÜ  
Ezrene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiddin Erel Cad.  
No: 19 35040 Bornova – İzmir  
T : 0 (232) 216 24 85  
F : 0 (232) 216 24 90  
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ  
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A  
48700 Beldibi-Marmaris / Muğla  
T : 0 (252) 419 19 19  
F : 0 (252) 419 19 20  
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ  
Muradiye Mahallesi / Manolya Sokak  
No: 234 Yunusemre / Manisa  
T : 0 (236) 250 50 70  
F : 0 (236) 250 50 70  
itkmanisa@itk.k12.tr