



İzmir Özel Türk Koleji

## BAZI ÇOCUKLAR NEDEN OKULA ALIŞMAKTA ZORLANIR?

Oryantasyon, çocukların okula alışmalarını sağlamak için gereken bir süreçtir. Okula uyum sürecinde her çocukta farklı davranışlar gözlemlenebilir. Çoğu çocuk oryantasyon döneminden sonra okula alışmaya başlar. Annesinden bir süre ayrı kalma ile baş edebilmeyi öğrenir. Annesinin okul çıkışı alacağını bilir.

Okula alışma döneminde her çocuk kaygılanabilir. Bu süreç anne-babanın ve okulun paralel tutumlarıyla daha kolay geçer. Aylar geçse bile okula alışmayan çocuklar vardır. Bu çocuklar için okula alışmak diğer çocuklara göre biraz daha zor olabilir. Okula alışmakta zorlanan çocuklar; annelerinden ayrılmak istemez, annelerinden ayrıldığında kaygılanır, etkinlik ya da oyunları reddeder, sürekli camdan annesinin gelmesini bekler.

Bunun nedenlerini şöyle açıklayabiliriz.

### Annesiyle güvensiz bağ kuran çocuklar okula zor alışır.

Bir çocuğun yaşamının ilk yıllarında annesi ya da ona bakan kişi ile arasında kurulan biyolojik, güvenli ve duygusal ilişkiye bağlanma diyoruz. Bir annenin çocuğunu ana rahmine düştüğünden itibaren istemesi, heyecanla beklemesi bağlanma için önemlidir. Çocuk doğduktan sonra şefkatle dokunma, çocuğu okşama, göz teması kurma, karnını doyurma, altını temizleme, yumuşak bir ses tonuyla konuşma bağlanmanın temelleridir.

Bağlanmanın birçok türü vardır. Bunlar; güvenli, güvenli olmayan, kaygılı/kaçınan, kaygılı/çelişkili ve güvensiz/düzensiz bağlanmadır. Bağlanmayı en basit yoluyla güvenli ve güvensiz bağlanma olarak ikiye ayırabiliriz. Bağlanmanın oluşabilmesi için anne-çocuk arasında zamanla güven inşa edilebilmesi gerekir. Bağlanma sadece çocuk-ebeveyn arasındaki sevgi değildir. Ebeveynin çocuğunu yatıştırabilmesi ve ihtiyaçlarını karşılayabilmesi gerekir. Güvenli bağlanmanın gerçekleşebilmesi için ebeveynin sevgi dolu, kabullenici, merak uyandıran ve oyuncu olması gerekir. Güvenli bağlanmada çocuklar zorluklarla karşılaşsalar bile baş edebileceğini ve üstesinden gelebileceğini bilirler. Okula başlasalar bile bir süre bu ayrılıkla baş edebilirler ve annelerinin gelip alacağını bilirler. Güvenli olmayan bağlanma da annenin kendi ailesiyle bir bağ sorunu olabilir. Annenin doğum sonrası depresyon yaşaması ya da doğum/doğum sonrası ciddi travmatik deneyimler de güvenli bağlanmayı engellemektedir. Güvenli olmayan bağlanmada; çocuklar kısa süreli ayrılıkları tehlike olarak görürler. Olumsuz duygularla baş edemezler. Kriz durumunda paniklerler. Hele bir de okulla ilgili iyi bir açıklama yapılmamışsa dönmeyeceğini bile düşünebilirler.

Oryantasyon sonrası alışamayan çocukları iyi gözlemlenmek gerekir. Çocuğunuz 2-3 ay geçmiş hala okula alışmamışsa nedenleri araştırılmalıdır. Okula uyum problemlerinin çoğunun altında bağlanma sorunları yatmaktadır. Yaşamınızın ilk yıllarında çocuğunuzla nasıl bir bağ kurduğunuza dikkat edin. Güvenli bir bağlanma mıydı? Güvenli olmayan bir bağlanma mı? Güvenli olmayan bir bağlanma da çocuk sizin olmadığınız bir ortamda kendini tehlikede hisseder. Panikler, kaygılanır. Bacağınza yapışır, ayrılmaz. Karnı ağrımaya başlar, midesi bulanır. Kaygısı bedenine vurur. Kendini ifade edemediği için onun yerine bedeni tepki verir. Her sabah uyandığında okula gitmek istemez. Gecedan kaygıları başlar, ertesi gün gelsin istemez. “Okul” kelimesini duyduğunda rahatsız olur. Bu kelime onu daha da kaygılandırır. Okula bir türlü alışamayan çocuğunuz varsa bu faktörü de unutmayınız.

*“Yarınlarda  
Var Olmak”*

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATIŞ KAMPÜSÜ  
Mihapıpaşa 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  
8019/21 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 Bekdibi-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



İzmir Özel Türk Koleji

## Halledilmemiş travmalar okula alışmayı olumsuz etkiler.

Halledilmemiş travmalar, etkisi hala devam eden sonlanmamış olumsuz yaşam deneyimleridir. Bir çocuğun halledilmemiş travmaları varsa okula alışması da bir o kadar zor olacaktır. Sevdiği birini kaybetmiş bir çocuğun okula başlaması oldukça güçtür. Kaybetme korkusu ile geri kalanlardan ayrılmak istemeyecektir. Çünkü ayrılırsa kontrol edemeyecek ve onları da kaybedebileceğini düşünebilecektir. Kaybetme korkusu olan çocukların okula alışması diğer çocuklara göre daha geç olacaktır. Ailesinde sözel ya da fiziksel şiddete uğrayan çocukların da okula uyumu zor olabilir. Girdiği yeni ortamdaki insanlara güvenmekte zorlanabilir. Okuldaki öğretmen ya da arkadaşlarından zarar göreceğini düşünebilir. Evine hırsız giren bir çocuğun okula da hırsızın gelip onu kaçırabileceğini düşünebilir. Halledilmemiş travmalar çözülmedikçe çocuğunuzun okula alışması da gecikebilir. Bu travmaların bir uzman yardımıyla çözülmesi gerekmektedir.

## Farklı aile tutumları çocuğun kafasını karıştırır.

Çocuk gelişiminde tutumların yakın olması gerektiğini mutlaka duymuşsunuzdur. Çocukların davranış problemlerinin temelinde anne-babanın farklı tutumları olabilir. Okula uyum sürecinde olan çocuğunuz için tutumlarınızın birbirine yakın olması çok önemlidir. Okula başlama kararı aldığınızdan itibaren evdeki konuşmalarınız çocuğu etkiler. Anne, “daha çok küçük okula gitmesin”, baba “okul zamanı geldi gitmeli” diyorsa çocuğun kafası karışabilir. Okula gidip gitmeme arasında kalabilir. Bakıcının çocuktan ayrışmaması ya da okula gitmesini istememesi de süreci etkilemektedir.

Çocuğun okula gitmesini istemeyen nine/dede/bakıcılar da süreci olumsuz etkilemektedir. Çocuk onlardan aldığı mesajla okula gitme-gitmeme arasında kalabiliyor. Aile kararlı olsa bile nine-dedelerin çocuktan ayrılmak istememesi ve okula başlamalarını istememesi sonucu da çocuklar okula alışmakta zorlanabiliyor.

## Değişen yaşam olaylarına dikkat edin.

Okula başlamadan önce taşınma, kardeş doğumu, boşanma gibi durumların olması uyum sürecini zorlaştırmaktadır. Çocuk hayatında kontrol edemediği ve değişen bir hayat içinde yeni bir ortama girmek istemeyebilir. Bu süreçte çocuğun okula alışmakta zorlanmasını anlamak gereklidir. Yetişkinleri bile etkileyen bu değişimler çocukların hayatını daha da fazla etkilemektedir. Okula başlamak çocuklar için büyük bir değişimdir. Çocukların aynı anda birçok değişimle baş edebilmesi oldukça güçtür. Her insanın rutini bozulduğunda kendini gergin hissedebilir. Çocuklarında rutini bozulduğunda kaygılı ve gergin hissedebilirler. Bu yüzden değişimlerle ilgili önceden iyi bir açıklama çok önemlidir.

## Kaygılı çocukların okula alışma süresi uzun oluyor

Bir çocuk kaygılıysa ya ailesinde kaygılı biri vardır ya da bir travması olabilir. Aynı zamanda genetik faktörlerden kaygılı olabilmektedir. Genellikle anne-babanın kaygısı çocuğa geçer. Kaygılı çocuklar her yeni ortama girerken tehlikede hissedebilirler. Bir de okulla ilgili kaygılı söylemler varsa kaygısı daha da artabilir. Kaygılı çocuğu rahatlatmak ve güvende hissettirmek çok önemlidir. Kaygılı ebeveynin kaygısının çocuğa geçeceğinin farkında olmak gerekir. Anne-babalar kaygılarını kontrol edip sakin olmayı başaramadıkça çocuklar da kendilerini sakinleştiremez.

*“Yarınlarda  
Var Olmak”*

www.ozelturkkoleji.com

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

İTK BÖYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ  
8019/21 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 Belkızıli-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



## İzmir Özel Türk Koleji

Okul birçok uyarının bulunduğu yeni bir ortamdır. Bu süreç her çocuğu biraz kaygılandırabilir. Ancak kaygılı çocuklar bu yeni ortamda panikleyebilir. Diğer çocuklara göre abartılı ve şiddetli davranışlar gösterebilirler. Okulda her an başına kötü bir şey geleceğini düşünebilirler. Anneden ayrı kaldığında kolay kolay sakinleşemezler. Bir sonraki gün okula gitmek istemezler, bedensel yakınmalar başlar ve kabuslar görmeye başlarlar. Kaygılı çocukların kaygı mekanizması bozulmuştur. Endişe duyacağı yerde dehşete kapılabilirler. Çocukların kaygılarının nedeni sadece aile ya da travmaya bağlamamak gerekir. Genetik faktörlerin etkisi de unutulmamalıdır. Önemli olan kaygılı bir çocuğa nasıl davranacağını bilmektir. Okula alıştırmak için neler yapılabileceği üzerinde durmaktır.

### İTK OKULLARI PDR BÖLÜMÜ

Uzm.Psk.Ebru ZORLUTUN

*"Yarınlarda  
Var Olmak"*

www.ozelturkkoleji.com

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

İTK BÖYÜKÇİĞLİ 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