



Şişli Millî Eğitim Müdürlüğü

Aile Bülteni

Sayı: 7



Değerli Velilerimiz, Kıymetli Meslektaşlarım, Sevgili Öğrenciler,

Her eğitim öğretim yılı yeni umutlarla, heyecanlarla başlar. Özellikle ilkokula ilk adımını atan çocuklarımız için bu dönem yepyeni bir dünyanın kapılarını aralayan, kimi zaman merakla kimi zaman tedirginlikle karşılanan bir süreçtir. Bu yolculukta, en güçlü desteğin aileden geldiğine inanıyoruz.

Çocukların okula uyumu yalnızca sınıf içinde değil, evde başlayan bir süreçtir. Ailenin yaklaşımı, çocuğun güven duygusunu şekillendirir; okulun sıcak bir yuva, öğretmenin ise yol gösterici bir rehber olarak algılanmasına katkı sağlar. Bu nedenle, çocuklarımızın okula sağlıklı bir başlangıç yapabilmeleri için anne babaların bilinçli ve sabırlı tutumu büyük önem taşır.

Bu sayımızda okula uyum sürecinin psikolojik yönlerini ele alıyor, çocukların yaşadığı zorlukları anlamaya ve bu zorluklarla nasıl başa çıkılabileceğine dair bilimsel bakış açılarını sizlerle buluşturuyoruz. Kıymetli hocamız Prof. Dr. Zeynep Hamamcı'nın kaleme aldığı kapsamlı yazı, hem ailelere hem de öğretmenlerimize rehberlik edecek niteliktedir.

Bizler Şişli İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü olarak, çocuklarımızın eğitim yolculuğunda onlara en iyi ortamı sunmak için çalışmaya devam ediyoruz. Siz değerli velilerimizin bu süreçteki katkısını önemsiyor, birlikte daha güçlü yarınlara ulaşacağımıza inanıyoruz.

Yeni eğitim öğretim yılının çocuklarımıza sağlık, başarı ve mutluluk getirmesini temenni ediyorum.

Sevgi ve Saygılarımla,

Sevgi Yücel
Şişli İlçe Millî Eğitim Müdürü



Çocukların Okula Uyum Süreci Zorlukları ile Başa Çıkabilme

Prof. Dr. Zeynep Hamamcı

İstanbul Arel Üniversitesi, Fen Edebiyat
Fakültesi, Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi



Okula başlamak çocukların hayatında yeni bir başlangıçtır. Bir çocuğun okula başlaması, hem anne babalar hem de çocuklar için heyecan verici bir dönüm noktasıdır. Okula başlama ile birlikte yeni arkadaşlıklar, yeni deneyimler ve yeni öğrenme fırsatları çocuğun hayatına girer. Eğitim ve öğretim sürecinde ilkokul yıllarına denk gelen bu dönem, aynı zamanda çocukların duygusal, sosyal ve akademik gelişiminde ve eğitiminde ayrıcalıklı bir dönemdir. Özellikle ilkokul birinci sınıf, çocuğun okulla tanıştığı, sosyalleştiği ve yaşamla ilgili önemli becerileri kazandığı yıllardır. Çocuğun okula, öğretmenine, okuma-yazmaya, öğrenmeye ilişkin olumlu tutumların geliştirmesinde de bu sınıf düzeyi oldukça çok önemlidir.

Birinci sınıflara okullar açılmadan bir hafta önce uygulanan oryantasyon programı ile birlikte çocuklar akademik bir eğitime geçmeden önce sınıf arkadaşları ve öğretmenlerini tanır, okula başlamaya yönelik olumlu bir tutum geliştirebilir. Okullarımızda uygulanan bu oryan-

tasyon programı ilk kez aile ortamından ayrılarak yapılandırılmış bir eğitim programına katılacak çocuğun sosyalleşme sürecine ve katıldığı yeni ortama alışmasına önemli bir katkı sunmaktadır. Aynı zamanda çocuğun ileriki akademik yaşantısı için de belirleyicidir. Güvenli, bilindik bir ev ve aile ortamından ayrılarak okul yaşantısına karışmak her çocuk için bir miktar kaygı verici olabilir ve çoğunlukla bu geçici bir durumdur.

Genellikle bu kaygı okulun ilk günlerinde görülür ve çocuğun okula alışması ile geçer, ancak bazı çocuklarda bu durum daha uzun sürebilir. Unutmayalım ki her çocuğun uyum süreci farklıdır. Bazı çocuklar birkaç gün içinde okula, sınıfa ve arkadaşlarına alışırken, bazıları daha uzun süreye ihtiyaç duyabilir. Ayrıca her çocuğun öğretmenine, arkadaşlarına ve okul ortamına uyum sağlama sürecinde verdiği tepkiler aynı değildir. Özellikle okul öncesi eğitim almamış ve ilk kez anne babasından ve ailesinden ayrılacak olan çocuklar bu süreci atlattıkta daha fazla zorlanabilir. Anne babalar ve öğretmenler çocuklarda, okulların açıldığı ilk haftalarda bizlerin okul fobisi ya da okul korkusu adlandırdığımız yoğun kaygı ve okula gitmeyi reddetme davranışlarıyla karşılaşılabilirler. Çocuklar bu dönemde okula gitmek istemez, okula gittiğinde anne babasından ayrılmakta zorlanır ve okul saati yaklaştığında ya da okulda karın ağrısı, mide bulantısı gibi çeşitli bedensel tepkiler ile ağlama, öfke gibi duygusal ve davranışsal tepkiler gösterebilir. Aslında bu durum, yeni bir ortama uyum sağlama sürecinin doğal

bir parçasıdır. Ailelerin ve öğretmenlerin doğru yaklaşımları sayesinde çocuk zamanla okula güvenle bağlanabilir. Bazı durumlarda, okul korkusu sizlere birazdan sunacağımız öneriler yapılmış olsa da azalmaz ve çocuğun yaşamını etkilemeye devam edebilir. Çocuğun yoğun korkusu devam ediyorsa, okul başarısı ve sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkileniyorsa bu durumda bir zaman bir uzmandan destek alınması faydalı olabilir.

Peki çocuklarda okul korkusu nasıl gelişir?

Çocuklardaki okul korkusunun gelişmesinin bir çok nedeni olabilir. Bunlardan birincisi anne babaların çocuklarını yetiştirirken kullandıkları bazı hatalı tutum ve davranışlardır. Özellikle çocuklarını aşırı koruyan, çocukların kendi başına bir şeyler yapmasına izin vermeyen, onların yerine her şeyi yapan anne babaların çocukları ebeveynlerinden bağımsızlaşmakta zorlanabilir ve tek başına bir şeyler yapma ile ilgili düşük özgüven geliştirebilirler. Böyle bir durumda çocuk anne babadan ayrılmada güçlük yaşayabilir ve okula gitmek istemez. Bazı anne babalar ise çocuğun yapabileceklerinin üstünde beklentilere sahip olabilirler. Bu durumda çocuk da başarısız olmaktan ya da hata yapmaktan korktuğu için okula gitmek istemez. Aile içerisinde okulla, öğretmenlerle ya da sosyal ortamla ilgili söylenen bazı olumsuz ifadeler örneğin “öğretmen sever de döver de”, “o okuldaki çocuklar çok yaramaz ve saldırgan aman dikkatli ol” gibi ifadeler çocuğun okuldan korkmasına ve gitmek istememesine neden olabilir. Çocuğun okula başladığı dönemlerde yeni bir kardeşin doğumu, şehir değiştirme, bir aile üyesinin hasta olması gibi yeni ve stres verici yaşam olaylarının olması da çocukların okula gitmek istememesine yol açabilir. Bir başka neden çocuğun gelişimsel açıdan henüz okula başlamaya hazır olmaması olabilir. Çocuklar öncesinde uzmanlar tarafından okula başlamak için gereken olgunluğa sahip olup olmadıkları değerlendirilmelidir. Bu nedenle gelişimsel olarak hazır olmayan çocukların okula

başlaması çocuğun akademik ve duygusal olarak zorlanmasına bunun sonucunda da okula gitmek istememesine yol açabilir. Yine ilkokul yıllarında çocuğun yaşamında en önemli kişilerden biri de sınıf öğretmenidir. Sınıf öğretmenin öğrencileriyle kurduğu ilişki biçimi ve sınıf içi tutum ve davranışları çocukların okula ve öğrenmeye karşı olumlu tutum geliştirmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu konuda sınıf öğretmenlerine karşı olumsuz ve sert tutumlarla karşılaşan çocuklarda okul korkusu gelişebilir. Arkadaş ilişkilerinde zorbalığa maruz kalmak, sosyal ilişkileri başlatma ve sürdürme konusunda zorlanmalar, sosyal beceri eksikleri nedeniyle arkadaş ilişkisinde sorunlar yaşama okul korkusu gelişmesinin diğer nedenleri arasında sayılabilir.

Okul fobisinin ne olduğu ve nasıl ortaya çıktığını ele aldıktan sonra, çocuğunuza nasıl destek olabileceğinizi ele alabiliriz. Okula gitmek istemeyen ve korkan bir çocuğa anne babalar olarak nasıl bir yaklaşım gösterebilirsiniz? Anne baba olarak sizin çocuğunuzu okula hazırlamanız ve okula gitmekten korkan çocuğunuza tutarlı bir yaklaşım sergilemeniz onun kaygısının azalmasında oldukça önemli olduğunu unutmayın.



Anne babalar çocuklarını okula hazırlamak ve onların okul korkusunu hafifletmek için şunları yapabilirler:

- **Öncelikle Kendi Kaygınızı Kontrol Edin:**

Anne baba olarak çocuğun okula başlaması sizin için de kaygı verici olabilir. "Çocuğum okulda ne yaşayacak? Tek başına başa çıkabilir mi?" gibi kaygılarınız olabilir. Çocuklar anne babalarının ruh halini çok kolay hissederler. Siz ne kadar sakin ve güven verici olursanız, çocuğunuzun korkusu o kadar azalır. Bu kaygılarınızın çocuğunuza bulaşmaması için onunla bu konuları çok fazla ve abartarak konuşmayın ve sakin kalmaya çalışın.

- **Çocuğunuzun Korkusunu Normalleştirin ve Duygularını Kabul Edin:**

Çocuğunuzun korkusunu küçümsemeyin, kızmayın ve eleştirmeyin. Çocuğu "korkma" diye zorlamak "Bunda ne var, abartıyorsun." demek yerine yanında olduğunuzu hissettirin ve duygularını kabul edin, böylece çocuğunuz kendini anlaşılmış hisseder. Çocuğunuza "Biraz korkman normal, yeni bir şeye başlarken herkes heyecanlanabilir okuluna öğretmenlerine ve arkadaşlarına alıştıkça azalacak" diyebilirsiniz. Çocuğun neden okula gitmek istemediğini öğrenmek önemlidir.

- **Okul Hakkında Olumlu**

Bir Atmosfer Oluşturun: Okul hakkında "Öğretmenin kızar, dersler çok zor" gibi olumsuz ifadelerden kaçının. Bunun yerine okulu eğlenceli, arkadaşlık ve keşif dolu bir öğrenme ortamı olarak tanıttın. Kendi okul anılarınızdan olumlu örnekler paylaşın. Çocuğunuzun okulda yaşadığı olumlu deneyimlere odaklanın. "Bugün yeni bir arkadaş edinmen çok güzel olmuş" gibi. Okulu ceza ya da tehdit unsuru olarak asla kullanmayın.

- **Küçük Alıştırmalar Yapın:** İlk günlerde kısa süreli okul deneyimleriyle başlayın. Okul başlamadan önce okulu, sınıfı ve öğretmeni birlikte ziyaret edin. Çocuğunuzun zorla sınıfa sokmak yerine, gerekirse ilk günlerde öğretmeniyle birlikte sınıfa giriş yapabilirsiniz. Kademeli olarak giderek azaltarak çocuğun sınıfta yalnız kalmasına izin verin.

- **Çocuğa Bilgi Verin:** Okul başlamadan önce çocuğa okulda ne olacağı, neler yapılacağı hakkında bilgi verilmeli ve çocuk okulda bir sorun yaşarsa kiminle görüşebileceği çocuğa anlatılmalıdır.

- **Güven Veren Rutinler Kurun:** Sabahları telaşını azaltın, sakin bir hazırlık ortamı oluşturun. Sakin ve aceleye gelmeden okula bırakın. Sakinlik, güveni artırır ve stresi azaltır.

- **Vedaları Basit ve Kısa Tutun:** Uzun vedalar korkuyu artırır, ayrılığı zorlaştırır. "Birazdan seni almaya geleceğim" gibi sözlerle güven verin ve söz verdiğiniz saatte okuldan alın ki çocuğunuzda güven oluşsun.

- **Öğretmenle İşbirliği Yapın:** Çocuğunuzun kaygılarını öğretmeniyle paylaşın. Öğretmenin de süreci bilmesi, okulda uygun destek sunmasına yardımcı olur. Aile ve öğretmenin tutarlı yaklaşımı çocuğun uyum sürecini hızlandırır.

**Her çocuğun uyum süreci farklıdır unutmayın.
Bu süreçte sabırlı ve kararlı olun.**

Okula başlama sürecinde öğretmenlerin de sabırlı ve anlayışlı bir tutum sergilemeleri, çocukların sınıfta olumlu yaşantılar geçirmelerini sağlamaları, çocukların kendi hızında ilerlemesine izin verip zorlamamaları, destekleyici ve yönlendirici olmaları, çocuğun isteğe bağlı olarak tanıdık materyallerini getirmelerine izin vermeleri, sınıf arkadaşlarıyla küçük grup etkinliklerine katılımını teşvik etmeleri oldukça önemlidir. Eğer kaygı uzun süre devam ediyorsa, okul psikolojik danışmanından yardım alabilir.





İSTANBUL - ŞİŞLİ
İLÇE MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



*Bu Bülten Şişli İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü Yayınıdır. Her hakkı saklıdır.
2025 yılının "Aile Yılı" ilan edilmesi münasebetiyle Şişli İlçesindeki öğrencilerimizin velilerine
ve ailelere dağıtılmak üzere hazırlanmıştır.*

Yıl: 1

Sayı: 7

Yayın Tarihi:

Eylül 2025

İmtiyaz Sahibi:

Şişli İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü Adına
Sevgi Yücel

Editörler:

İlker Bayrak
Gülden Bayrak

Yayın Kurulu:

Prof. Dr. Zeynep Hamamcı
Prof. Dr. Hülya Çalışkan
Prof. Dr. Birsen Tütüniş
Prof. Dr. Didem Baş

Tasarım:

Burçak Karahacıoğlu

Yazı İşleri Memuru:

Burçin Karadeniz



Şişli İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü



sislimem



Şişli İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü



sislimem_

Adres: Vali Konağı Cad. Güzelbahçe Sok. No2 Nişantaşı/Şişli

Telefon: (0212) 296 65 636465

sisli.meb.gov.tr