



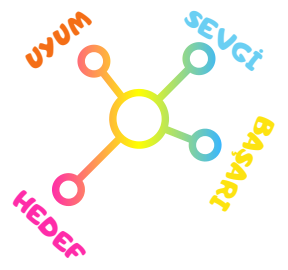
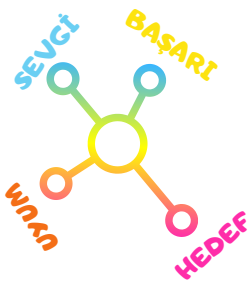
OKULA UYUM (ORYANTASYON) REHBERİ



Veli Bülteni

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

**2024-2025
EĞİTİM ÖĞRETİM
YILI**



Çocuğunuzu okula hazırlamak, onun uyum sağlamasını kolaylaştıracak, okulu sevmesi ve başarılı olmasına yardımcı olacaktır.

SAYFA
1

**OKULA
BAŞLARKEN**

**ÇOCUĞUMU
TANIYORUM**

SAYFA
2-6

Bu bölümde, okula başlayacak olan çocuğunuzun temel gelişimsel özellikleri ile ilgili bir takım bilgiler bulacaksınız.

Çocuğumun Gelişim Alanlarını Nasıl Desteklerim? sorusunun cevabı sizlerle...

SAYFA
7

**OKULA
HAZIRLIK
YAPARKEN**

**OKULA ALIŞMADA
YAŞANAN
GÜÇLÜKLER**

SAYFA
8-9

Bu dönemde ailelerin sıklıkla yaptığı ve çocuğun okula alışma sürecini olumsuz şekilde etkileyebilen bazı örnekler verilmiştir!

EYVAH!
ÇOCUĞUM OKULA GİTMEK İSTEMİYOR!
NE YAPMALIYIM?
Sorusunun cevabını El Rehberimizin bu bölümünde bulabilirsiniz!

SAYFA
10-11

**Okula Uyum Sürecinde
Yaşanan Sorunlarla
Nasıl Başa Çıkabilirim?**

ETKİNLİKLER

SAYFA
12

Bu etkinlikler, çocuğunuzun okula hazırlanma sürecini kolaylaştıracak ve okulda ihtiyaç duyabileceği temel becerileri geliştirecek niteliktedir.

Bu etkinlikler ile çocuğunuzun okul hakkında bilgi sahibi olarak okula başlamış olması hedeflenmektedir.

OKULA HAZIRLIK YAPARKEN

(Çocuğumun Gelişim Alanlarını Nasıl Desteklerim?)



Bu bölümde çocuğunuz okula başlamadan önce bilmeniz gereken **pratik bilgiler** ve çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu gelişim alanlarını desteklemeniz için **basit uygulama önerileri** yer almaktadır.

Öncelikle çocuğunuz okula başlamadan önce **görme ve işitme sorunu** olup olmadığını kontrol ettiriniz. Bu sorunlar çocuğunuzun okul başarısızlığının nedenlerinden biri olabilmektedir. O yüzden erken teşhis ve tedavi son derece önemlidir.

Çocuğunuzun devam eden bir hastalığı varsa ve düzenli kullandığı bir **ilaç** varsa bu durumu öğretmeni ile paylaşın.

Çocuğunuzun **can güvenliği** açısından okul ve ev arasındaki ulaşım hakkında ona bilgi veriniz. Yürüyerek gidecekse okul açılmadan önce yürüme alıştırmaları yapınız. Servis ile gidecekse, birlikte servis durağına yürüyünüz. Yoldaki işaretleri, trafik işaretlerini, yaya geçitlerini ve uyarı durumlarını birlikte inceleyerek ve üzerinde konuşunuz.

Bilişsel gelişimi desteklemek için, resimli kartlarla hafıza oyunları oynayabilir; okuduğunuz bir öyküyü yarıda bırakarak çocuğunuzdan tamamlamasını isteyebilirsiniz. Basit bir görseli kâğıda aktarmasına yardımcı olabilir; nesnelere basit toplama, çıkarma, eşleştirme, karşılaştırma ve gruplama işlemleri yapabilirsiniz.

Çocuğunuzun **sosyal-duygusal gelişimini** desteklemek için, onunla duyguları hakkında konuşabilir, kendi duygularını anlatması için fırsatlar sunabilirsiniz. Okul yaşantısı ile ilgili olumlu yorum ve deneyimlerinizi onunla paylaşmanız okul hakkında olumlu bir tutum geliştirmesine yardımcı olacaktır. Okullar açılmadan önce çocuğunuzun okula götürmek, mümkünse öğretmeni ile tanışmasını sağlamak da çocuğunuzun sosyal-duygusal açıdan okula hazır başlamasını kolaylaştıracaktır.

Dil gelişimini desteklemek için; çocuğunuzla günlük yaşam deneyimleri hakkında sohbet edebilir, her gün en az bir iki sayfa öykü okuyabilir, bununla ilgili sorular sorabilir ve sorduğu soruları yanıtlayabilirsiniz. Çevrede gördüğü sembol ve yazılarıyla ilgili sohbet ederek yazı farkındalığı geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz.



ÇOCUĞUN OKULA ALIŞMA SÜRECİNİ GÜÇLEŞTİREN DURUMLAR

“

Çocuğunuz yeni bir başlangıç yaparken, sizlerin davranış ve tutumları da çocuğunuzun okul yaşantısı üzerinde belirleyici olacaktır. Bu dönemde ailelerin sıklıkla yaptığı ve çocuğun okula alışma sürecini olumsuz şekilde etkileyebilen bazı örnek durumlar aşağıda verilmiştir. Sizlerin bu davranışlardan kaçınmanız çocuğunuzun okula geçiş sürecinde önem taşımaktadır.

”

! **Velinin çocuk ile birlikte sınıfa girmesi**

! **Çocuğun ayrılmakta zorlandığı bir yetişkin tarafından okula getirilmesi**

! **Okulda vedalaşma sürecinin çok uzun veya çok kısa tutulması**

! **Çocuğu okula bırakan aile üyesinin çocuktan bir türlü ayrılmak istememesi**

! **Çocuğun öğretmen ve okul ile korkutulması**

! **İlkokulun okul öncesi eğitim kurumu ile kıyaslanması ve farkların çocuğa olumsuz bir şekilde aktarılması**

! **Velinin çocuğa okulda “Sıkıldın mı? Korktun mu?” gibi olumsuz ifadeler kullanarak sorular sorması**

! **Velinin, okul ve öğretmenle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerini çocuğun yanında dile getirmesi**

! **Ev ve okul ortamının kıyaslanması**

! **Çocuğun okula alışması ile ilgili kaygıların aile tarafından çok fazla dile getirilmesi**

! **Aile bireylerinin çocuk okuldayken geçirecekleri zamanla ilgili planları çocuğun yanında yapması**

! **Aile bireylerinin çocuğun okula gitmesi ile ilgili tutarsız davranması (örneğin; çocuk okula gitmek istemediğinde bazen gitmesi için zorlaması bazen evde kalmasına izin vermesi).**

8



Okula Uyum Sürecinde Aşağıdaki İfadeleri Kullanmaktan Kaçınınız



Eğer
ağlarsan
giderim

Okula gitmek zorundasın,
gitmezsen okumayı
öğrenemezsin

Ağlayacak ne var, bak kimse senin
gibi ağlamıyor.

Sen artık büyüdün,
bebekler ağlar

Hiç arkadaşların ağlıyor
mu? Çok ayıp arkadaşların
seni görmesin.

Ağlarsan akşama
gelip seni almam



**BUNLARI
SÖYLEME**



Bugün sınıfta kal;
söz yarın seni okula
getirmeyeceğim.

Galiba sen okula
alışamayacaksın.

Böyle davranırsan bu okulda kimse seni sevmez

Acaba bugün
başlamasa mı?





EYVAH!
ÇOCUĞUM OKULA GİTMEK İSTEMİYOR!
NEDEN ve NE YAPMALIYIM?

Okula yeni başlayacak olan çocuklar kuvvetli bir endişe sebebiyle okula gitmekte isteksiz görünebilir ya da okula gitmeyi reddedebilir!

Okul korkusu yaşayan çocuklar okula isteksizliklerini tipik bir şekilde çeşitli bedensel şikâyetlerle ifade eder ve evde kalmak için ailelerini ikna etmeye çalışırlar.

Sabahları daha sık görülen karın ve baş ağrıları, mide bulantıları gibi şikâyetler; okula gitmemelerine karar verildiğinde, azalma gösterir ya da ortadan kaybolur. Üstüne gidildikçe ağlarlar ve gerginlikleri artar.



“ Çocuğun okula gitmek istememesinin temelinde; veliden ayrılma endişesi, annenin çocuktan ayrılmakta zorlanması, okul tuvaletlerine kullanmaya yönelik kaygılar, arkadaş edinmeye yönelik yaşayabileceği zorluklar, okul veya öğretmen ile korkutulma gibi durumlar yer alabilmektedir. ”

Tüm çocuklar okula gitmek için cesaretlendirilmeleri gereken bir dönemden geçerler. Okuldan uzak kalmanın getireceği sorunlar nedeniyle bu tür durumların olabildiğince çabuk çözüme kavuşturulup çocuğun okula alışması sağlanmalıdır.



Bu sorunun bir kaynağı çocuğunuzun sizden ayrılmak istememesi olabilir, birden bire günün büyük bir bölümünde evden ayrı kalmanın getirdiği endişe çocukta ayrılık kaygısını tetikleyebilir. Bu süreçte çocuğa karşı anlayışlı ve destekleyici olunması gereklidir.

İlk başlarda yaşanabilecek bu sorunların doğal olduğu unutulmamalı ve çocukların okula gitmek istememe ile ilgili bahaneler uydurması yadırganmamalıdır.



Sabırlı olun ve asla sinirlenmeyin. Ona okulun amacını anlatın, gözyaşları ile alay etmeyin. Vedalaşmalarınızı çabuk ve kısa süreli tutun.

Sakinleşmesi ve dinlenmesi için çocuğu evde tutmak gerilimini azaltmaz, aksine artırır. Evde kalış uzadıkça okula dönüş ölçüde güçleşir. Bu gibi durumlarda, çocuğun okula götürülmesi ancak okulda korkuya yol açan sebeplerin belirlenip konuşulması gerekmektedir. Daha soğukkanlı ve tutarlı davranan velinin çocuğu okula götürmesi önemlidir.

• Ona gün içinde neler yapacağınızı açıklayın. Ona okul rutinlerini anlatın ve onu almaya geleceğiniz konusunda size güven duymasını sağlayın.

OKULA HAZIRLANMA ETKİNLİKLERİ

Okul Psikolojik Danışmanından Not:

Bu etkinlikler, **çocuğunuzun okula hazırlanma sürecini kolaylaştıracak** ve okulda ihtiyaç duyabileceği temel becerileri geliştirecek niteliktedir. Sizler bu etkinlikleri, çocuğunuzun **gelişimsel düzeyine** ve **evdeki koşullarınıza** göre değiştirerek uygulayabilir, yeni senaryolar üreterek daha eğlenceli hâle getirebilirsiniz.

Bu etkinlikler ile **çocuğunuzun okul hakkında bilgi sahibi olarak okula başlamış olması hedeflenmektedir.** Bu noktada, önerilen etkinlikleri, çocuğunuzun ve ailenizin ihtiyaçlarına göre uyarlayabilmeniz önem taşımaktadır!



ETKİNLİK 1

OKULUMU
ANLATIYORUM

OKULA HAZIRLANMA
ETKİNLİKLERİ

SÜRE
15 DAKİKA

MATERYALLER
ORTAM

Bir rulo selpak

SÜREÇ

- Aile üyeleri evin sakin bir köşesinde oyuna başlarlar.
- Anne ya da baba yanında bulundurduğu selpaktan herkesin istediği kadar parçayı koparıp alabileceğini söyler.
- Herkes istediği kadar parça aldıktan sonra, anne ya da baba ne yapacaklarını anlatır.
- Herkes çocuğun yeni başlayacağı okul yaşantısı ile ilgili olumlu duygu ve düşüncelerini aldığı selpak oranında anlatacaktır.
- (Daha az parça alan kişiler birkaç kelimelik cümlelerle anlatacak, daha uzun parça alan kişiler ise daha çok şey anlatacaktır.)
- Oyun, çocuk kendini rahatça ifade edene kadar oyun sürdürülebilir

Bu Etkinlik Sonunda Çocuğunuz Neler Kazanacak?

- Duygu ve düşüncelerini ifade eder.
- Başkalarının duygularını anlar.
- İletişim kurar ve iletişimi sürdürür.
- Okula yönelik olumlu duygulara sahip olur!

ETKİNLİK 2

FERMUARLAR
ve
DÜĞMELER

SÜRE
10 DAKİKA

OKULA HAZIRLANMA
ETKİNLİKLERİ

MATERYALLER
ORTAM

Evdeki fermuarlı ve
düğmeli
giysiler/eşyalar,
kemer

SÜREÇ

Evde bulunan fermuarlı ve düğmeli giysi ve eşyalar kullanılır.

Yetişkin bir aile üyesi çocuktan düğmelerini açıp kapamasını, fermuarını çekmesini, kemerini takmasını ister.

Ek olarak bu giysileri giyip çıkarması için yönergeler verilir.

Anne ve baba, çocuğun bu becerilerle ilgili desteklenmesi gerektiğini düşünüyorsa bu etkinliği belirli zaman aralıkları ile tekrar edebilirler.

Bu beceriler, çeşitli senaryolar içerisinde gerçekleştirilerek çocuk için ilgi çekici hâle getirilebilir.

(Örneğin; tenfüse çıktığında lavabo ihtiyacını gidermek gibi veya parka gitmeden önce egzersiz yapmak gibi.)

Bu Etkinlik Sonunda
Çocuğunuz Neler
Kazanacak?

- Yönergeleri takip eder.
- Parmak kaslarını etkin şekilde kullanır.
- Yardımsız giyinip soyunabilir.

ETKİNLİK 3

AĞAÇTAKİ ELMALAR

SÜRE
15 DAKİKA

OKULA HAZIRLANMA
ETKİNLİKLERİ

MATERYALLER
ORTAM

Evin geniş bir bölümü

SÜREÇ

Anne-baba ve çocuk,
evin geniş bir bölümüne geçerler.

Yetişkinlerden biri, karşılarında bir elma
ağacı olduğunu düşünmelerini ister.

Ardından, hafif bir müzik eşliğinde
yavaş yavaş ağacın alt dallarından
başlayarak ağaçtaki tüm elmaları
topluyormuş gibi hareket ederler.

Yönergelerde çocuğun tüm vücudunu
kullanması sağlanır.

**Bu Etkinlik Sonunda
Çocuğunuz Neler
Kazanacak?**

Vücut koordinasyonu sağlar.

Dikkatini toplar

Anne-baba ile etkileşim kurar

ETKİNLİK L

HAM HAM
HAMUR

SÜRE
15 DAKİKA

OKULA HAZIRLANMA
ETKİNLİKLERİ

MATERYALLER
ORTAM

Tutkal, un, nişasta, sulu
ya da guaj boya

SÜREÇ

1 bardak beyaz tutkal, 3/4 bardak un ve 1/2
bardak nişasta karıştırılır.

Anne baba ve çocuk birlikte bu karışımı
yoğururlar ve seramik hamuru elde edilir.

Nemli bir beze sarılan hamur bir gece
dolapta bekletildikten sonra çeşitli figürler/
şekiller yapmak için kullanılabilir.

Aile üyeleri ve çocuk bu hamurdan yeterli
büyüklükte parçalar alarak ufak figürler/
şekiller oluştururlar.

Hamura istendiği gibi şekil verildikten
sonra figürler/şekiller sulu boya ile
renklendirilir.

Bu Etkinlik Sonunda
Çocuğunuz Neler
Kazanacak?

Parmak kasları gelişir.
El göz koordinasyonu
gelişir.
Dikkatini yaptığı işe verir.

ETKİNLİK 5

HAFIZA KARTLARI

SÜRE
20 DAKİKA

OKULA HAZIRLANMA
ETKİNLİKLERİ

MATERYALLER ORTAM

Karton, keçeli boya
kalemleri;
evdeki sakin bir
ortam

SÜREÇ

Aile üyeleri evin sakin bir bölümünde yere ya da masaya otururlar.

Kartondan 8x12 cm boyutlarında toplam 24 adet kart kesilir.

Çocuk ve ebeveynler bu 24 karta, 12 çift olacak şekilde çeşitli resimler çizerler.

Kartlara resim çizilebileceği gibi, dergi, gazete ya da internetten bulunan resimler kesilip yapıştırılabilir.

Çizimler/resimler, hayvan, meyve, giysi gibi farklı kategorilerde çocuğun sevdiği nesnelere seçilebilir.

12 çift kartın üzerinde bulunan resimler incelenir; etkinliğe katılan tüm aile üyeleri resimleri inceledikten sonra kartlar karıştırılır.

Resimler görünecek şekilde kartlar yere/masaya düzenli bir şekilde dizilir.

Çocuktan kartların yerlerine dikkat etmesi istenir. Bu kartlar yerleştirildikleri sıra bozulmadan arkaları çevrilir.

Daha sonra her bir kişi, sırayla ikişer kart açarak birbirinin eşi olan kartı bulmaya çalışırlar.

Eşi bulunan kartlar oyuncuya 10 puan getirir ve kenara alınır.

Kartın eşi bulunmadığında kapatılarak oyuna devam edilir.

Oyun tüm kartların eşi bulunana dek devam eder

Bu Etkinlik Sonunda Çocuğunuz Neler Kazanacak?

- Dikkatini odaklar.
- Gördüğünü hatırlar.
- Görsel malzemelerin benzerliklerini söyler.
- Görsel malzemelerin farklılıklarını ayırt eder.
- Sırasını bekler.
- Oyunun kurallarına uyar

YERLEŞME I

TELEFONDA
KİM VAR?

SÜRE
15 DAKİKA

OKULA YERLEŞME
ETKİNLİKLERİ

MATERYALLER
ORTAM

İki kâğıt
bardak, bir ip

SÜREÇ

İki kâğıt bardağın alt kısımları yetişkin tarafından ipin geçebileceği büyüklükte delinir.

Çocukla birlikte ip, bardakların dış kısmından iç kısmına doğru geçirilerek iç kısmında küçük bir düğüm oluşturulur.

Böylece her iki bardak birbirine bir ip aracılığıyla bağlanmış olur.

Bardaklardan birisini yetişkin ağızına götürür, diğerini ise çocuk kulağına dayar. Konuşulacağı zaman ip hafifçe çekiştirilerek telefon sesi çıkartılır.

Çocuğa "evet, hayır" ın yanı sıra daha açık cevaplayabileceği şekilde sorular sorar. Örneğin "Merhaba, nasılsın? Bugün neler yaptın?" vb.

Yetişkin, çocuğun cevaplarına yorum yapar, paylaşır, yardımcı olur.

Sonra çocuk ve yetişkin rol değiştirir. Çocuk konuşacak çok şey bulamazsa en sevdiği çizgi film karakteri onu arıyormuş ve onunla konuşuyormuş gibi yapılabilir.

Çocuğun ilgisi ve yeteneklerine göre konuşma derinleşir.

Ardından önemli durumlarda hangi numaraları arayabileceği konuşulur. Örneğin itfaiye, ambulans, polis vb.

Bu Etkinlik Sonunda
Çocuğunuz Neler
Kazanacak?

- Dikkatini toplar.
- Sırasını beklemeyi öğrenir.
- İletişimi başlatır ve sürdürür.
- İletişimde uygun sözcükleri kullanır.

YERLEŞME 2

OKULU SEVEN ÇOCUK

SÜRE
20 DAKİKA

OKULA YERLEŞME ETKİNLİKLERİ

MATERYALLER ORTAM

Okula yeni başlayan bir çocuğun öyküsünü anlatan resimli hikâye kitabı, evin sakin bir bölümü

SÜREÇ

- Resimli hikaye kitabı edinilir.
- Çocukla birlikte sakin bir ortamda oturularak kitap incelenir.
- Veli tek tek resimleri çocuğa göstererek hikayeyi okur.
- Hikayedeki karakterin yerinde olsa çocuğun neler yapacağı hakkında sohbet edilerek çocuğun okula hazırlanmasına destek olunur.

Bu Etkinlik Sonunda Çocuğunuz Neler Kazanacak?

- Duygularını ifade eder.
- Okulla ilgili düşüncelerini ifade eder.
- Başkalarının duygularını anlar.
- Dikkatini odaklar.
- Gördüklerini hatırlar.

BÜTÜNLEŞME I

**NE
HİSSEDİYORUM?**

**OKULA BÜTÜNLEŞME
ETKİNLİKLERİ**

**SÜRE
20 DAKİKA**

**MATERYALLER
ORTAM**

**Evin sizin bir
bölümü**



SÜREÇ

Aile üyeleri, evin rahatça oturabildikleri bir bölümünde bir araya gelirler.

Duyularını sergileyecek olan bir ebe seçilir, bu ebeye duyguları sergilemesi ve durması için yönerge verecek olan bir kişi belirlenir.

Diğer aile üyeleri de ebe'nin duygularını tahmin etmeye çalışır.

Ebe, mimiklerini ve bedenini kullanarak seçtiği duyguyu canlandırır.

Dur" komutunu aldığı anda seçtiği mimik ve beden duruşu ile heykel olur (donar).

Diğer aile üyeleri hangi duyguyu sergilediğini tahmin etmeye çalışırlar.

**Bu Etkinlik Sonunda
Çocuğunuz Neler
Kazanacak?**

**Diğerlerinin duygularını anlar.
Duyularını ifade eder.
Duyguya uygun yüz ifadesini
tanır ve gösterir.
Dikkatini belirli bir kişiye
odaklar.
Oyundaki diğer bireylerle
iletişim kurar.**