



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul Rehberlik Bülteni

**OKULA UYUM SÜRECİ VE
AYRILMA KAYGISI
EYLÜL 2025**

www.okankoleji.com



Değerli Velilerimiz,

Yeni bir eğitim-öğretim yılına başlarken, çocuklarımız kadar siz değerli velilerimiz de heyecanlısınız. Ancak bu yeni başlangıç, özellikle anaokulu ve ilkokula yeni başlayan çocuklar için bazı duygusal ve davranışsal zorlanmaları da beraberinde getirebilir. Bu sürecin en sık karşılaşılan tepkilerinden biri ayrılma kaygısı, bir diğeri ise günlük rutine geçişte yaşanan uyum zorluklarıdır.

Ayrılma Kaygısı Nedir?

Ayrılma kaygısı, çocuğun bakım veren kişiden (genellikle anne veya baba) ayrılırken yaşadığı stres, huzursuzluk veya korku halidir. Bu durum, okul gibi yeni bir ortama geçişte oldukça yaygın ve gelişimsel olarak doğaldır.

Çocuğunuz:

- Okula gitmek istemeyebilir,
- Sabah uyanmakta zorlanabilir,
- Ağlayabilir,
- Karın ağrısı, mide bulantısı gibi bedensel şikayetler gösterebilir,
- Size yapışabilir ve ayrılmakta güçlük yaşayabilir.

Tüm bu tepkiler geçicidir. Önemli olan, bu süreci **sakin, sabırlı ve tutarlı** şekilde yönetmektir.

Günlük Hayat Alışkanlıkları ve Rutinlerin Önemi

Okula uyum süreci yalnızca psikolojik bir yolculuk değildir; davranışsal ve fizyolojik alışkanlıkların da dengeli şekilde yapılandırılmasını gerektirir. Çocuklara sunulan düzenli günlük rutinler, onların okula adaptasyonunu kolaylaştırır.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Aşağıdaki alışkanlıklar, bu adaptasyon sürecini destekler:

1. Uyku ve Beslenme Düzeni

- Her gün aynı saatte uyumak ve kalkmak, çocuğun biyolojik saatini dengede tutar.
- Düzenli bir sabah kahvaltısı hem fiziksel hem zihinsel enerji açısından oldukça önemlidir.

2. Sabah Rutini ve Okula Hazırlık

- Sırayla uyuma, giyinme, kahvaltı ve çantanın hazırlanması gibi adımları oyunlaştırarak planlamak, çocukta sorumluluk ve güven duygusunu destekler.
- Veda anlarının kısa, net ve güven verici olması çocuğun okula geçişini kolaylaştırır.

3. Okul Provaları - "Evde Okula Hazırız!"

- Okul öncesi dönemde, birkaç gün önceden evde okula başlıyormuş gibi hazırlık yapmak (örneğin sabah hazırlanmak, vedalaşmak, bazen çantalı oyunlar oynamak), çocuğun zihinsel olarak bu sürece alışmasını sağlar.



Velilere Öneriler: Uyum Sürecini Nasıl Destekleyebilirsiniz?

Hazırlık Süreci:

Çocuğunuza okul hakkında önceden bilgi verin. Neler yapacağını, ne kadar sürede geri alınacağını sade bir dille açıklayın.

Duygularını Kabul Edin:

Üzüntüsünü geçiştirmeyin. "Korkmuş olabilirsin, ama biliyorum zamanla burayı seveceksin" gibi anlayış içeren ifadeler kullanın.

Vedalaşmayı Uzatmayın:

Kısa, net ve güven verici cümlelerle vedalaşın. Uygun bir veda rutini belirlemek (örneğin sarılmak ve el sallamak) çocuğun güvende hissetmesine yardımcı olur.

Kararlı Olun:

Çocuğun ağlamasına üzülmeyin ve eve geri götürmek, bu davranışı pekiştirebilir. Güvenle teslim edin, öğretmenine bırakın ve çocuğunuza güvendiğinizi hissettirin.

Ayrıldıktan Sonra Suçluluk Hissetmeyin:

Çocuğunuzun zorlandığını görmek elbette zor olabilir. Ancak bu ayrılık, onun için büyük bir gelişim fırsatıdır. Kendine güvenmeyi ve sosyal beceriler geliştirmeyi okulda öğrenecektir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ne Zaman Uzmandan Destek Alınmalı?

Genellikle 1-3 hafta içinde çocukların büyük çoğunluğu okul ortamına alışır. Ancak;

- Ayrılma krizi şiddetliyse,
 - Fiziksel şikayetler artıyorsa (mide bulantısı, baş ağrısı vb.),
 - Aşırı kaygı çocuğun günlük işlevlerini etkiliyorsa,
- bir uzmandan destek alınması önerilir.

Bizimle İletişim

Her öğrencimizin gelişim yolculuğu kendine özgüdür. Bu süreçte sizlerle kurduğumuz sağlıklı iş birliği, çocuklarımızın okula uyumunu ve duygusal gelişimini büyük ölçüde destekler. Rehberlik birimimizle görüşmek istediğiniz her konuda bizimle iletişime geçebilirsiniz. Yeni eğitim-öğretim yılının sağlık, mutluluk ve gelişimle geçmesini diliyoruz.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Kaynakça:

- Atıcı, M. (2014). Okula Uyum ve Davranış Problemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Yavuzer, H. (2017). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı (2023). Aile Eğitim Bülteni - Okula Uyum Özel Sayısı.
- MEB Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Programı (2017).



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE