



ORTAOKUL  
BEŞİNCİ SINIF  
OKULA  
UYUM SÜRECİ  
VELİ EL KİTABI





Sevgili Veliler .....	4
Çocuğum Okula Uyum Sağlayacak Mı?.....	5
Çocuğumun Okula Uyum Sağlaması İçin Ben Ne Yapabilirim?.....	6
Okul Rutinleri .....	8
Artık Ortaokulluyuz .....	9
Genel Okul Kuralları .....	9
Sınıf İçi Kurallar .....	10
Okulumu Seviyorum .....	11
Çocuğumun Öğretmenine Nasıl Ulaşabilirim? .....	12
Çocuğumun Arkadaşlarının Ailelerini Tanımalı Mıyım?.....	13
Okula Hazırlık Yaparken.....	14
Destek İçin Ne Yapabilirim? .....	15
Peki, Çocuğunuzu Tanıyor Musunuz?.....	17
Fiziksel Değişimler .....	17
Bilişsel Değişimler .....	18
Sosyal ve Duygusal Değişimler.....	19



Çocuğumla Okul Yaşamı Hakkında Konuşuyorum! .....	20
Örnek Diyaloglar .....	21
Okul Uyumu İçin Pratik Bilgiler .....	22
Ortaokulla İlgili Bilmeniz Gerekenler .....	22
Çocuğunuzun Gelişim Özellikleri ile İlgili Bilmeniz Gerekenler .....	23
Okul Uyumunun Oluşmasında Bir Engel: Akran Zorbalığı .....	24
Akran Zorbalığı Nedir? .....	24
Zorbalığın Ayırt Edici Özellikleri .....	25
Akran Zorbalığı Türleri .....	26
Akran Zorbalığı Gösteren Çocukların Özellikleri Nelerdir? .....	26
Zorba Çocuklar Neden Zorbaca Davranışlarda Bulunur? .....	27
Akran Zorbalığına Maruz Kalan Çocukların Özellikleri .....	28
Okulda Zorbalığa Uğramanın Yaygın Bazı Belirtileri .....	29
Akran Zorbalığı İle Başa Çıkmada Velilere Öneriler .....	30
Peki, Sizin Çocuğunuz Okulda Akranlarına Zorbalıkta Bulunuyorsa? .....	31
Kaynakça .....	32

Sevgili Veliler,

Bildiğiniz üzere çocuğunuz yeni bir öğretim kademesine, ortaokula başlamaktadır. Bu hem sizin hem de çocuğunuz için heyecan verici bir deneyimdir. Her yeni başlangıç gibi bu da sevincin yanı sıra tedirginlik yaratabilir. Çocuklarımızın okula uyumunu kolaylaştırmak için bu Uyum Programı hazırlanmıştır. Bir Uyum Programı'nın etkili olabilmesi okuldaki tüm çalışanların ve ailelerin iş birliği yapması ile mümkündür. Kısaca sizlerin içinde yer almadığınız bir uyum sürecinin başarılı olmayacağı açıktır. Bu düşünceden hareketle, çocuğunuzun okula uyumunu kolaylaştırmak ve bu aşamayı daha rahat geçirmeniz için bu kitapçıkta sizlere bazı bilgiler sunulmuştur. Öncelikle okulunuzla ilgili bilgiler, okula uyumun ne demek olduğu ve bu süreçte sizin katkılarınızın neler olabileceği özetlenmiştir. Daha sonra okul sistemi hakkında bilgi verilmiş ve 5. sınıf okul uyumu etkinlik kitabında bulunan etkinliklerin ne anlama geldiği açıklanmıştır. Ayrıca okulda öğretmen ve diğer velilerle iletişimin önemine dikkat çekilerek bazı önerilerde bulunulmuştur. Çocuğunuzun gelişimsel özellikleri hakkında kısa bir bilgilendirme yapılarak, olası problem alanlarından biri olan akran zorbalığı problemine ilişkin kısa bilgi ve önerilere de yer verilmiştir.

Çocuğunuzun iyi bir eğitim - öğretim yılı geçirmesi dileğiyle hoş geldiniz.

## Çocuğum Okula Uyum Sağlayacak Mı?

Okul uyumu, en kısa tanımıyla çocuğunuzun beşinci sınıfa başladığında okula alışmasını, okula uyumsuzluk ise alışamamasını ve okulla ilgili faaliyetlerden kaçınmasını ifade eder. Bu nedenle okul uyumu, çocuğunuzun başta akademik başarısı olmak üzere arkadaşlarıyla, ailesiyle ve öğretmenleriyle ilişkilerini ve sağlıklı ruhsal gelişimini etkilemesi sebebiyle özel bir öneme sahiptir.

Beşinci sınıfa başlayan çocuğunuzun gösterdiği uyum, çocuğunuzun sadece beşinci sınıftaki okul uyumu ve akademik başarısını etkilememekte; tüm öğrenim hayatındaki akademik başarı ve okul uyumunu etkilemektedir. Bir başka ifadeyle, ortaokul başlangıcında geliştirilen olumlu okul uyumu çocuğunuzun ortaokul, lise ve üniversite hayatını da olumlu yönde etkileyecektir. Bundan dolayı ortaokula uyumun desteklenmesinin önemi büyüktür.

**Okula uyum sağlayamamanın birçok belirtisi vardır. Bu belirtiler şunlardır:**

**Akademik başarıdaki düşüş.** Okula uyumu düşük olan öğrenciler akademik başarısızlık yaşamaktadırlar.

**Okulda kurulan ilişkiler.** Okul uyumsuzluğu yaşayan öğrenciler başta arkadaşlarıyla olmak üzere öğretmen ve yöneticileri ile iletişim kuramamaktadırlar.

**Okula devamsızlık.** Okulda sağlıklı ilişkiler kuramayan öğrenciler okula devam etmek istememektedirler. Okula devamsızlık ise okul terkine kadar ilerleyebilen riskli bir davranıştır.

**Riskli davranışlar.** Okula uyumsuzluk öğrencilerin olumsuz arkadaş ilişkileri, çeteleşmeler, sigara ve madde kullanımı gibi riskli davranışlar göstermesine neden olabilmektedir.

**Ortaokula uyum sağlayamama, tüm eğitim hayatını etkileyebilecek ve engelleyebilecektir.**

## Çocuğumun Okula Uyum Sağlaması İçin Ben Ne Yapabilirim?

Veliler okulun bir parçasıdır. Bu nedenle çocuklarınızın okula uyum sağlamalarında okul yöneticileri, öğretmenler kadar siz velilere de önemli rol ve sorumluluklar düşmektedir. Çocuğın okula uyum sağlaması ancak ailenin desteğini hissetmesiyle gerçekleşir. Çocukların kendilerine saygı göstermeleri, kendilerini sevmeleri, değerli hissetmeleri ve olumlu ilişkiler kurabilmeleri öncelikle aile içerisinde gerçekleşir. Çocuğın okulda yaşadığı uyumsuzluğu öncelikli paylaşabileceği kişiler anne ve babalarıdır.

Aileler okul sisteminin bir parçası olmaları sebebiyle ortaokula uyum çalışmaları kapsamında ailelere önemli görevler düşmektedir. Ailelerin okulda yapılan etkinliklere katılımı, öğretmenlerle iletişim içerisinde olmaları, çocuklarının durumunu izlemeleri ve benzeri konulardaki destekleri, uyumsuzluğa neden olabilecek durumların engellenmesini ve çocuğın ortaokula hazırlanmasını kolaylaştıracaktır.

Ortaokula geçiş, öğrenciler için olduğu kadar veliler için de kaygı verici bir durumdur. Bu kaygının normal düzeyde tutulması ve sürecin olumlu atlatılması için öncelikle velilerin bilgilenebilmesi gerekir.

Bu nedenle ortaokula uyum kapsamında velilerin bilmesi gereken öncelikli bilgiler şunlardır:

Veli olarak çocuğunuzu en iyi tanıyan sizlersiniz. Bu nedenle yaşadığı olumsuz durumu ilk fark eden de siz olacaksınız. Çocuğunuz kaygılı davranıyor, kendisini ifade etmiyor ve okuldan bahsetmekten kaçınıyorsa rehber öğretmeninizle (okul psikolojik danışmanı) bu durumu konuşunuz.

Her gün okulda yaptıklarıyla ilgili çocuğunuzla sohbet ediniz.

Çocuğunuzdaki duygusal ve fiziksel değişimleri takip ediniz. Olumsuz bir durumla karşılaştığınızda öğretmen, yöneticiler ve rehber öğretmeninizle (okul psikolojik danışmanı) iletişime geçiniz.

Çocuğunuzun arkadaşlarıyla kolay iletişim kurmasını ve sosyalleşebilmesini destekleyiniz.

Akademik başarısızlığının tek nedeni ders çalışmamak değildir. Okula uyum sağlayamayan çocuk odaklanmada da zorluk çekebilir, dolayısıyla da okulla ilgili faaliyetlerden kaçınabilirler.

Ortaokul 5. sınıfta çocuğunuzun arkadaş ilişkileri ön plana çıkar. Eğer çocuğunuz içe kapanıksa, arkadaşlarıyla vakit geçirmekten kaçınıyor ve okula gitmek istemiyorsa bu durumun nedenlerini çocuğunuzla konuşunuz. Sizinle konuşmaktan çekiniyor ise rehber öğretmeninizle (okul psikolojik danışmanı) bu durumu paylaşınız.

Okul uyumunun gerçekleşmesinde en önemli adım ortaokul başlamadan önce ortaokulla ilgili bilgi sahibi olmaktır. Bu nedenle ortaokul sistemi ile ilgili öncelikli bilgi sahibi olunuz ve bu bilgileri çocuğunuzla paylaşınız.

Çocuğunuz ortaokula başlamakla ilgili kaygı hissediyorsa onu yargılamayınız. "Herkes gidiyor.", "Biz senin zamanındayken...." gibi genelleyci ve yargılayıcı ifadelerden kaçınınız. Düşüncelerini ve duygularını size anlatmasını sağlayınız ve onu dinleyiniz.

Uyum haftasında çocuğunuza eşlik ediniz ve sizleri de kapsayan etkinliklere katılınız.

**Okul başlamadan çocuğunuzun okulunu birlikte ziyaret ediniz. Heyecanına ortak olunuz.**



## Okul Rutinleri

Çocuğunuzun okula uyumunu desteklemek için okul işleyişi ve kuralları ile ilgili önemli bilgilere sahip olmanız gerekmektedir. Bunların başında ortaokul ile ilgili rutinler gelmektedir. Okul rutinleri genel olarak okulun işleyişini ifade etmektedir. Örneğin; ders saatleri, hangi gün hangi derslerin olduğu, okuldaki ders içi ve dışı faaliyetlerin içerikleri, okulda gerçekleşen tören ve etkinlikler, sınav tarihleri ve sınav biçimleri okul rutinleri kapsamındadır.

İlkokuldan sonra ortaokula başlayan çocuğunuz farklı okul işleyişle karşı karşıya kalmaktadır. Bu farklılıklar okula uyumu güçleştirebilir. Diğer taraftan okul kuralları ve rutinleri çocuğunuz için bir ihtiyaçtır. Okulda neyin ne zaman ve nasıl yapılacağını bilen öğrenciler kendilerini güvende hissederler. Ayrıca okul işleyişini bilmek, çocuğunuzun kendi kendisini kontrol etmesini ve planlamasını sağlar.



## Artık Ortaokulluyuz

Çocuğunuzun okula uyumunu sağlamada göz önünde bulundurmanız gereken bir başka nokta da okul kurallarıdır. Okul kuralları, çocuğunuz için evinden sonra en önemli yaşam alanı olan okulun yaşanabilir bir ortam olmasını sağlamaktadır. Tıpkı okul rutinlerinde olduğu gibi okul kuralları ile ilgili bilgileneniz ve bu kurallara uyumunu sağlamada çocuğunuzun desteklemeniz gerekmektedir.

Çocuğunuz için okula uyumu zorlaştıran en önemli nokta, ortaokul sistemi ile ilgili bilinmeyenlerin oluşturduğu kaygıdır. Dolayısıyla okul başlamadan önce okul kuralları ile ilgili yapacağınız bilgilendirme çocuğunuzun okula uyumunu destekleyecektir. Okulun genel kuralları ve sınıf kuralları olmak üzere kurallar iki başlık altında ele alınmaktadır.

### Genel Okul Kuralları

Genel okul kuralları, herhangi bir kademe ayrımı gözetmeksizin tüm öğrencilere yönelik olan kurallardır.

- ★ Okul binası içerisinde istenen davranışların sergilenmesi,
- ★ Öğrencilerin kendilerine ve başkalarına saygılı olması,
- ★ Öğrencilerin sorumluluklarını bilmeleri,
- ★ Okul için gerekli olmayan veya okul düzenini bozan eşyaların okula getirilmemesi,
- ★ Okul bahçesinde istenilen davranışların sergilenmesi,
- ★ Öğrencilerin sözel veya fiziksel şiddet içeren davranışlarda bulunmaması,
- ★ Okul üniformasının düzgün giyilmesi, törenler sırasında kurallara uyulması,
- ★ Öğretmen ve yöneticilere saygılı davranılmasıdır.

## Sınıf İçi Kurallar

Sınıf içi kurallar, genel okul kurallarının sınıf içerisinde uygulanmasını kapsamaktadır. Bunlara ek olarak sınıf içi kurallar şunlardır:

- ★ Derslere aktif olarak katılması,
- ★ Derslere hazırlıklı gelmesi,
- ★ Belirlenmiş sınav kurallarına uyulması,
- ★ Kullanılan dersliği temiz ve düzenli tutulması,

Ayrıca her sınıfta öğretmen ve öğrencilerin birlikte karar verdikleri başka kural ve beklentilerin de olabileceği unutulmamalıdır.



## Okulumu Seviyorum

Daha önce de belirtildiği üzere çocuğunuzun okula uyum sağlamasında okulun rolü olduğu kadar sizin de rolünüz bulunmaktadır. Çocuğunuzun bu süreci daha kolay aşabilmesi ve okulu sevmesi için sizin de yapabileceğiniz bulunmaktadır. Bunlar aşağıdaki gibi özetlenebilir:

Evdeki konuşmalarınız çocuğunuzun okula karşı tutumunda önemlidir. Eşinizin, sizin ya da aile içindeki başka birinin okul ile ilgili olumsuz konuşmaları çocuğunuzun etkileyebilir. Eğer çocuğunuzun okulda başarılı bir birey olmasını istiyorsanız tüm aile bireyleri eğitime ve okula önem vermelidir. "Okumadan kolay yoldan para kazanma" gibi ifadeleri çocuğunuzun yanında konuşmayınız.

Eğer varsa kendi okul yaşantılarınızdan çocuğunuza bahsedebilirsiniz. Onun yaşındayken nasıl bir okulda olduğunuz veya sınıfınızla ilgili eğlenceli anılar çocuğunuzun dikkatini çekecektir.

Çocuğunuz okula gitmeden önce onu nelerin beklediği ile ilgili bir konuşma yapabilirsiniz. Çocuğunuza öğretmenlerinin ve sınıf arkadaşlarının değişeceğini anlatınız.

Eğer çocuğunuz daha önce görmediği bir okul binasında ortaokula devam edecek ise okul açılmadan önce onunla beraber okul binasını keşfediniz. Çocuğunuza yeni okuluna nasıl gidileceğini, okulun çevresinde neler olduğunu gösteriniz.

Okulun ilk zamanlarında kendini yalnız, tedirgin veya korkmuş hissedebileceğini söyleyiniz. Bu tür duyguları yaşamının normal olduğunu ve bu duygularını sizinle paylaşabileceğini belirtiniz.

İlkokuldayken okulun en büyük sınıfı iken, çocuğunuz ortaokulda okulun en küçük sınıfı olacak. Çocuğunuza ortaokulda kendisinden büyük sınıflar olacağını ve bu sınıftaki çocukların bazen kendisine "hoşlanmayacağı şekilde" davranabileceğini söyleyiniz. Böyle bir durum olursa öğretmeni veya sizinle konuşması gerektiğini anlatınız.

Çocuğunuzun okul alışverişini beraber yapınız. Kullanacağı çantayı, defteri veya kalemli çocuğunuz kendi seçsin. Böylelikle okula olan motivasyonu daha da artacaktır.

**Çocuğunuzun hem okula hazırlamak hem de beraber evde keyifli vakit geçirebilmek için yapabileceğiniz etkinlik önerileri "Ekler" kısmında yer almaktadır. Bu etkinlikler örnek olarak verilmiştir. Siz de bu etkinliklere benzer etkinlikler geliştirerek çocuğunuzla beraber uygulayabilirsiniz.**

## Çocuğumun Öğretmenine Nasıl Ulaşabilirim?

Bildiğiniz gibi ortaokul sistemi ilkokul sisteminden biraz daha farklıdır. Ortaokulda her dersin öğretmeni farklıdır. Bu da, çocuğunuzun birçok öğretmeni olacağı anlamına gelmektedir. Bu çocuğunuz için olduğu kadar sizin için de kafa karıştırıcı olabilir. Çocuğunuzun durumunu öğrenmek için hangi öğretmenle konuşmanız gerektiğini bilemeyebilirsiniz. Hatta konuştuğunuz öğretmenlerden istediğiniz nitelikte bilgi de alamayabilirsiniz.

Özellikle okulun açıldığı ilk dönemde tüm öğretmenlerin çocuğunuzun tanıyamaması normal bir durumdur. Öğretmenlerin de çocuğunuzun sınıfına haftada sadece birkaç saat girdiğini ve birçok sınıfı olduğunu unutmayınız. Bu nedenle her konuşmanızda kendinizi ve çocuğunuzun kim olduğunu hatırlatmaktan çekinmeyiniz.



Çocuğunuzun öğretmenlerinin ders programlarının yoğun olması dolayısıyla okula her gittiğinizde onlarla görüşme fırsatı bulamayabilirsiniz. Bu nedenle eğer sormak istediğiniz bir şey varsa önceden randevu alınız. Böylelikle hem siz gittiğinizde öğretmenle konuşma fırsatı bulursunuz hem de öğretmene çocuğunuzun dosyasına bakmak ve çocuğunuzunuzu gözlemlemek için fırsat tanımış olursunuz.

## Çocuğumun Arkadaşlarının Ailelerini Tanımalı mıyım?

Çocuğunuz ilkokuldayken dört yıl boyunca aynı sınıf arkadaşları ile beraberdi ancak şimdi ortaokulda farklı bir sınıf ve farklı arkadaşlar edinmek gerekmektedir. Bu durum sadece çocuğunuzu değil sizi de etkileyecektir. İlkokulda belki sınıftaki tüm velileri tanıyordunuz ama şimdi onların yerini farklı veliler alacaktır. Ortaokulda velilerin bir araya gelmesi ve tanışması için fırsatların daha az olduğunu fark edeceksiniz. Bu nedenle çocuğunuzun arkadaşlarının ailelerini tanımak istiyorsanız adım atmalısınız.

Ortaokulun başlangıcında yapılan uyum haftası hem çocuğunuzun sınıf arkadaşları hem de aileleriyle tanışmak için iyi bir fırsattır. Uyum haftasında çocuğunuzla beraber okula gidip diğer velilerle tanışabilirsiniz.

Uyum haftasında yapılacak etkinlikler için gönüllü olmak hem velileri hem de okulu tanımak ve onlara alışmak için size yardımcı olacaktır.

Okulunuzda zaman zaman piknik, gezi, kermes gibi etkinlikler yapılabilir. Bu tür etkinliklere katılmayı zaman kaybı olarak görmeyiniz. Sizi orada görmek hem çocuğunuzu mutlu eder hem de çocuğunuzun öğretmenleri ve sınıftaki diğer velilerle iyi bir iletişim kurmanıza yardımcı olur.

Çocuğunuzun bazı ödevleri grup şeklinde yapması gerekebilir. Sınıf içi sosyal etkinliklere katılmak, hem okul dışı saatlerde ödev yapmak için arkadaşlarıyla bir araya gelmek isteyen çocuğunuzun güvende olduğunu bilmenize hem de diğer velilerle tanışmanıza fırsat olacaktır. Böylelikle gönül rahatlığıyla çocuğunuzu arkadaşınızın evine gönderebilir ve aynı şekilde siz de evinizi çocuğunuzun arkadaşlarına açabilirsiniz.

## Okula Hazırlık Yaparken...

Veli katılımı, sizin ebeveyn olarak çocuğunuzun eğitimine katılımınızı ifade etmektedir. Yapılan araştırmalar veli katılımı olan çocukların okulda daha başarılı olduklarını ortaya koymaktadır. Ancak dikkat ediniz, *eğitime katılım demek çocuğunuzun tüm ödevlerini beraber yapmanız anlamına gelmemektedir!*



Çocuğunuz okulda öğretmenlerini dinleyerek öğrendiği gibi bazı şeyleri de sizinle beraber evde öğrenebilir. Bazı ödevlerde çocuğunuza yardımcı olarak hem beraber öğrenebilir hem de çocuğunuzla beraber eğlenceli vakit geçirebilirsiniz. Örneğin, beraber yaptığınız bir çimlenme deneyi (ıslatılmış pamuk arasına fasulye veya nohut benzeri bir bakliyat koyma), çocuğunuzla beraber bir şeyleri yapma ve sür-

dürme zevkini yaşatacaktır.

Aile katılımı yalnızca çocuğunuza ödevlerinde yardımcı olmak demek değildir. Bunun yanı sıra çocuğunuzun okuluna gitmeniz, oradaki faaliyetlerde gönüllü olarak yer almanız da okul temelli katılımı oluşturmaktadır. Sizi okulda görmek çocuğunuzun okula uyumunu kolaylaştıracaktır.

## Destek için Ne Yapabilirim?

Geleneksel bir anlayışla her şeyin öğretmenlere ya da okul yönetimine bırakıldığı bir düzen, çocukları pasif kılmakta, sizleri ise çocuğunuzun eğitim dünyasının uzağında tutmaktadır. Bir başka deyişle "Eti senin, kemiği benim." anlayışı, çocukların verimli, aktif ve etkili bir okul yaşamı oluşturmalarında uyum sürecinin bir ayağını eksik bırakmaktadır. Öte yandan çocukların okul yaşamından, arkadaşlarından, ders-

lerinden, okuldaki etkinliklerden, toplantılardan haberdar olan ve bunlara katılan velilerin çocuklarının; okul başarıları artmakta ve mutlu bir okul yaşamları olmaktadır. Okula uyumun, sadece öğretmenlerin ve çocuklarınızın çabasıyla değil, siz velilerin de bu süreci sahiplenmesiyle güçleneceğini unutmayınız!



Eğitim yaşamında çocuğunuza destek olabilmenin pek çok yolu vardır. Aşağıda, size çocuğunuza destek olmanızda yardımcı olabilecek ve uygulaması hiç de zor olmayan birkaç öneri bulabilirsiniz.

Veli toplantılarını ihmal etmeyiniz. Bununla birlikte, katıldığınız toplantılarda ilkokuldaki gibi tek bir öğretmen bulunmayacağından, birden fazla öğretmene kendinizi ve hatta çocuğunuzu her seferinde tanıtmamız gerekebilir. Kendinizi ve çocuğunuzu öğretmenlere hatırlatmaktan çekinmeyiniz. Ayrıca öğretmenler çocuğunuzla ilgili farklı görüşler belirtebilir. Bu konuda öğretmenleri ya da çocuğunuzu suçlamak yerine, onun farklı derslerde davranışlarının neden değiştiğini anlamak için ders öğretmeni, sınıf rehber öğretmeni ve gerekirse okul rehber öğretmeni (okul psikolojik danışmanı) ile görüşebilirsiniz.

Veli toplantılarının yanı sıra, ihtiyaç duyduğunuz dersin öğretmeniyle zaman zaman bireysel olarak görüşünüz. Bunun için öğretmenlerden randevu alınız. Öğretmenler, veli görüşmeleri için bazı günler belirlemiş olabilir, bu günlere uymaya özen gösteriniz. Çok sık görüşme talep etmek, öğretmenlerde bıkkınlık oluşturabileceği gibi, çocuğunuzun kendi ayakları üzerinde durmasını da engelleyebilir.

Her sınıfın bir rehber öğretmeni olacaktır. Bu öğretmenler, kendi sınıflarındaki öğrencilerin başarılarını, davranışlarını ve gelişimlerini yakından takip edeceklerdir. Dolayısıyla sınıf rehber öğretmenleri, diğer öğretmenlere göre çocuğunuzla ilgili daha fazla bilgiye sahip olacaktır. Çocuğunuzun okuldaki durumunu daha yakından takip edebilmek için sınıf rehber öğretmeni ile iletişimde kalmaya özen gösteriniz.

Çocuğunuz evde kendine güvenli, konuşkan bir yapı sergilerken, okul ortamında sessiz ve çekingen davranıyor olabilir. Onun ev ve okuldaki farklı davranışlarının nedenlerini anlayabilmek önemlidir. Öğretmenlerden, sınıf rehber öğretmeninden ya da gerekirse okul rehber öğretmeninden (okul psikolojik danışmanı) bilgi ve yardım alarak çocuğunuzun her ortamda kendine güvenli davranışlar geliştirmesini pekiştiriniz.

Çocuğunuzun okul yaşamıyla ilgili onunla sohbet ediniz. Okulda yaptıklarına, arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle ilişkilerine dair anlattıklarını yargılamadan dinleyiniz. Çocuğunuz okul yaşamından bahsetmeye istekli görünmüyorsa onu zorlamayınız, size anlatmaya kapalı olduğu zamanlar olabilir. Bunun yerine, çocuğunuzla öncelikle onun ilgi duyduğu konulardan söz etmesine olanak sağlayarak etkili bir iletişim başlatabilirsiniz. Onun okulla ilgili daha derin bilgileri sizinle paylaşması, kuracağınız etkili iletişim ile ortaya çıkacaktır.

Zaman zaman okulda diğer velilerle kaynaşmanızı sağlayacak kermes, piknik, gezi vb. etkinlikler düzenlenebilir. Çocuğunuzun arkadaşlık kurduğu kişilerin ailelerini tanımada ve eğitim yaşamı ile ilgili onlarla paylaşımlarda bulunmada bu tür etkinlikler oldukça önemli bir fırsattır. Bir yandan eğlenmenizi de sağlayacak olan bu fırsatları değerlendiriniz.



## Peki, Çocuğunuzu Tanıyor musunuz?

Çocuğunuz yaşı itibarıyla zihinsel, duygusal, sosyal ve davranışsal açılarından bir geçiş aşamasındadır. Bu dönem, ne tam bir ergenlik ne de yeni bir eğitim kademesi olarak ortaokulun getirdikleri açısından çocukluk dönemidir. Ergenlik öncesi dönemi yaşayan çocuğunuz hâlâ çocukluk özelliklerini ağırlıklı olarak sergiliyor olabilir. Örneğin, ortaokulda ders kapsamı genişlemiş ve çocuğunuzdan bu derslerde başarılı olması beklenirken o ilkokuldaki gibi oyuna her şeyden daha çok zaman ayırma eğiliminde olabilir. Bazı çocuklar, ortaokul öğrencisi gibi daha fazla sorumluluk alabilirken bazı çocuklar ilkokul öğrencisi gibi oyun ve eğlenceye daha fazla zaman ayırmak isteyebilir. Her çocuğun birbirinden farklı ve farklılıklarıyla özel olduğunu unutmayınız.

**Bu dönemde çocuğunuz aşağıdaki alanlarda bazı değişimler yaşayacaktır:**

### Fiziksel Değişimler

- ★ Fiziksel olarak boy ve ağırlıktaki, küçük kas gelişimindeki artmalara paralel olarak el becerilerinde de artış gözlenir. Örneğin, çocuklar daha karmaşık ve ayrıntılı resimler yapabilirler. Bunun yanı sıra, beden gelişiminde kız ve erkek çocuklar arasında farklılıklar olabilir. Çocuğunuz ve arkadaşlarındaki değişimi gözlemlerken kız çocuklarının erkek çocuklarına göre beden gelişimlerinin daha hızlı olabileceğini de unutmayınız.

## Bilişsel Değişimler

- ★ Mantıklı ve soyut düşünme yeteneğinde ilerleme gözlenir ancak soyut dönemin yeni başladığı göz önünde tutulduğunda, somut düşünmenin devam ettiği de görülür. Bu nedenle örneğin, çocuğunuz matematiği kavramada ilerleme gösterirken deyimleri anlamada güçlük yaşayabilir. Çocuğunuzdan derslerinde beklediğiniz performansta bu gelişimin zaman alabileceğini de göz önünde bulundurunuz.
- ★ Zaman ve yer kavramları gelişmiş olduğundan çocuklarda planlama becerisi de gelişir. Tam anlamıyla olmasa da kendi kendilerine öğrenme ve çalışma becerilerinde ilerleme gözlenir. Bu ilerlemeyi desteklemek için çocuğunuzun kendi planları doğrultusunda çalışmasına olanak tanıyınız. Verimli ders çalışma konusunda bilgi alabilmesi ve etkili planlama yapabilmesi için çocuğunuzun rehber öğretmenine (okul psikolojik danışmanı) yönlendirebilirsiniz.



## Sosyal ve Duygusal Değişimler

- ★ Çocuğunuzun ilgi alanları artmakta ve çeşitlenmektedir. Onun gelişimini desteklemek için okulun ve bulunduğunuz çevrenin sosyal, kültürel ve sportif etkinlikler olanaklarını araştırınız ve ilgileri doğrultusunda bu olanaklardan yararlanmasını sağlayınız. Örneğin, çocuğunuzun tiyatroya ilgisini fark ettiniz ve o yıl okulda da bir tiyatro kulübü kuruluyor. Çocuğunuzun bu kulüpte yer almasını destekleyebilirsiniz. Benzer şekilde, seçmeli dersleri kendi ilgi ve yetenekleri doğrultusunda seçme imkânı sununuz. Seçmeli dersler, çocuğunuzun özellikle sosyal gelişimi açısından önemli birer fırsat olabilir. Örneğin, çocuğunuzun tiyatroya ilgisi, aldığı drama dersiyle güçlenebilir.
- ★ Sevilmek, özellikle büyükleri tarafından beğenilmek, başarılı olmak, kendini güvende hissetmek ve yeni deneyimler yaşamak ihtiyaçları ön plandadır. Çocuğunuza onu olduğu gibi kabul ettiğinizi ve bu süreçte yanında olduğunuzu hissettiriniz. Örneğin; komşunuzun, akrabanızın çocuğunuzun, arkadaşlarının ya da kardeşinin belirli konularda ondan daha başarılı olduğu şeklinde kıyaslamalar yapmayınız. Yeni deneyimler yaşamaması için çocuğunuzun müze, hayvanat bahçesi, spor müsabakaları, çocuk tiyatroları vb. etkinliklere götürülebilir ya da bu etkinlikler içerisinde aktif bir şekilde yer alması konusunda destekleyebilirsiniz.
- ★ Başkalarıyla fikir alış veriş ve tartışma yeteneği gelişmeye başlar. Çocuğunuzun dinleyiniz ve kendi görüşlerini ifade etmesine izin veriniz. Doğrusunu bildiğiniz durumlarda dahi onun kendi düşüncelerini ve duygularını söylemesine olanak tanıyınız.
- ★ Grup tarafından kabul edilme ve grup çalışmalarına uyma ihtiyacıyla birlikte, arkadaşlık ilişkilerinde de gelişmeler gözlenir. Çocuğunuzun sosyal ortamlarda bulunmasını, ilgi ve yeteneklerini sergileyebileceği gruplar içerisinde yer almasını da destekleyiniz. Çocuğunuz, zaman zaman grup çalışmaları ya da ödevleri için arkadaşlarıyla buluşmak isteyebilir. Daha rahat ve güven duygusuyla onu destekleyebilmek için arkadaşlarının aileleriyle tanışabilir ya da arkadaşlarını eve davet edebilirsiniz. Grup oyunları oynayabilmeleri için çeşitli zekâ geliştirici oyunlar oynama fırsatları sağlayabilir ve arkadaşlarıyla oyun oynayabilecekleri ortamlar oluşturabilirsiniz. Çocuğunuz doğum gününde arkadaşlarını eve davet edebilir ya da arkadaşlarının doğum günlerine gitmesi için çocuğunuza izin verebilirsiniz.
- ★ Evde, okulda ya da sosyal ortamlarda kurallara uyma ve gerektiğinde duygularına hâkim olma davranışları gelişir. Çocuğunuza bir yetişkin gibi ama çocuk olduğunu da unutmadan ev-okul kurallarını ve toplumsal kuralları anlatmak için zaman ayırınız. Örneğin; okulda ders ortamında eğlenceli vakit geçirme ihtiyacı duyduğunda, evde ders çalışması gerekirken televizyon izlemek istediğinde çocuğunuza bunları ertelemeyi öğretiniz.

### Unutmayınız!

“Bir ortaokullu gibi olmak”, çocuğunuzun “artık bir çocuk olmadığı ve büyümesi gerektiği” anlamına gelmez. Bu ifadeleri sürekli olarak tekrarlamayınız! Bir kimlik arayışı sürecinin başlayacağı ergenlik dönemi öncesinde çocuğunuz sizin bu beklentiniz karşısında bocalama yaşayabilir. Gelişim, uzun süreli ve aşamalı bir yolculuktur. Her çocuk, kendine özel yanlarıyla kendi hızında büyür. Çocuğunuzun kendi gelişim hızında ilerlemesine destek olunuz!

## Çocuğumla Okul Yaşamı Hakkında Konuşuyorum!

Çocuğunuz okulla ilgili bazı bilgilere sahiptir. Bu bilgileri nasıl yorumladığı, okula karşı olumlu ya da olumsuz algı geliştirmesine kaynaklık eder. Bazen arkadaşlarından bazen çevreden okulla ilgili aldığı olumsuz mesajlar, okula uyum sağlayamamasına neden olabilir. Çocuğunuzun, okula istekle gitmesi için okulun ve öğretmenlerin olumlu özelliklerini duymaya ve konuşmaya ihtiyacı vardır.

Örneğin, okul mevcudu kalabalık ise fazla sayıda arkadaş edinebileceği ya da tam tersi okul mevcudu az ise arkadaşlarıyla daha rahat kaynaşabileceği ve herkesi daha yakından tanıyabileceği söylenebilir. Benzer şekilde, okulda genç öğretmen sayısı fazla ise onlarla daha yakın ilişki kurabileceği ya da tam tersi yaşça büyük öğretmen sayısı fazla ise onların deneyimlerinden yararlanabileceği vurgulanabilir.

Başka bir örnek vermek gerekirse ortaokulda derslere farklı öğretmenlerin girmesinin korkulacak bir durum değil, aksine her dersi o alanın uzmanı olan öğretmenden almanın önemli bir fırsat olduğu belirtilebilir.



**Unutmayınız! Olumlu özelliklerin vurgulandığı bir iletişim, duygu, düşünce ve davranışlarımızın yönünü olumluya çevirir. Çocuğunuzun yönünü okula çevirmek için el birliği yapmanın tam zamanı!**

Çocuğunuzun okula istekle katılmasında, sizlerin okulun ve öğretmenlerin olumlu yanlarını vurgulamanızın önemli bir payı vardır. Onun için ürkütücü, kaygı verici, belirsiz birçok durumun aslında olumlu bir yanının olabileceği de akıldan çıkarılmamalıdır. Çocuklar için veliden alınan bilgiler, çevreye göre çoğu zaman daha güvenilir ve doğru olduğundan, çocuğunuzun okula yönelik olumlu algılar geliştirmesinde önemli katkılarınız olabilir.

## Örnek Diyaloglar

Sevgili Veliler,

Aşağıda çocuğunuzun size okulla ilgili söyleyebilecekleri ve ona verebileceğiniz muhtemel yanıtlar yer almaktadır. Unutmayınız, çocuğunuzu yargılamak ya da azarlamak yerine dinlemeniz ve anlamanız onun için yeterli olacaktır.

### Örnek Diyalog 1

**Çocuk:** : Okula gitmek istemiyorum. Sınıfta hiç arkadaşım yok. Kimse benimle konuşmuyor.

**Anne:** : Zamana ihtiyacın var. Acaba arkadaş edinmek için ne yapabilirsin?

**Çocuk:** : İşte bilmiyorum, kimse benimle konuşmuyor. Kimse beni oyuna çağırıyor.

**Baba:** : Sen onları oyununa çağırabilirsin?

### Örnek Diyalog 2

**Çocuk:** : Off, bu dersler çok zor! Ben okumak istemiyorum.

**Anne:** : Ödevlerinde yardım istersen biz buradayız.

Ortaokula uyum kapsamında çocuğunuz eğitim-öğretim yılına başlamadan önce çocuğunuzun uyum sürecini kolaylaştıracak bazı etkinlikler yapabilirsiniz. Bu etkinliklerin temel amacı uyum haftası ve eğitim-öğretim yılı başlamadan önce çocuğunuzun ev ortamında ortaokul sürecine sizinle birlikte hazırlanmasını ve sonrasında da okula uyumunu desteklemeyi sağlamaktır. Bu etkinliklere Veli Etkinlik Kitabı'ndan ulaşabilirsiniz. Etkinlikler, örnek etkinlikler olup amacınız doğrultusunda siz de çocuğunuza özgü etkinlikler oluşturabilirsiniz.

## Okul Uyumunu için Pratik Bilgiler

Özetle, beşinci sınıfa başlayan çocuğunuzun okula uyumunu sağlamak ancak öğretmen- öğrenci- veli- yönetici iş birliğiyle gerçekleştirilebilir. Aşağıda çocuğunuzun okula uyumunu destelemenize yardımcı olabilecek pratik bilgiler bulunmaktadır.

### Ortaokulla İlgili Bilmeniz Gerekenler

- ★ Çocuğunuzun artık tek öğretmeni değil, birçok öğretmeni vardır.
- ★ Ortaokul döneminde çocuğunuz çocukluk döneminin son döneminde ergenlik döneminin ilk dönemindedir. Bu nedenle fiziksel, duygusal ve sosyal yönden birçok değişim yaşamaktadır.
- ★ Bu dönemde fiziksel olarak kız çocukları erkek çocuklara göre daha hızlı büyürler.
- ★ Duygusal olarak arkadaş ilişkilerinin ön plana çıktığı dönemdir.
- ★ Arkadaş ilişkilerini destekleyiniz, çocuğunuzun yakın arkadaşlarını sizler de tanıyınız.
- ★ Ortaokula başlarken çocuğunuz kaygı duyabilir. Kaygılandığı konuları sizinle paylaşmasını sağlayınız.
- ★ Çocuğunuz farklı dersler ve farklı öğretmenlere uyum sağlamakta güçlük çekebilir.
- ★ Her gün çocuğunuzla günün nasıl geçtiğini konuşunuz.
- ★ Çocuğunuz okula gitmek istemiyorsa sorunu çocuğunuzla konuşunuz.
- ★ Çocuğunuzun okulla ilgili isteksizliği devam ediyorsa bu duumunu sınıf öğretmeni ve rehber öğretmeniyle (okul psikolojik danışmanı) paylaşınız.

## Çocuğunuzun Gelişim Özellikleri ile İlgili Bilmeniz Gerekenler

- ✦ Her çocuk farklıdır ve farklı özellikler gösterir. Çocuğunuzun özelliklerini gözlemleyiniz.
- ✦ Çocuğunuzun fiziksel ve duygusal geçiş döneminde olduğunu unutmayınız.
- ✦ Fiziksel aksaklıklar ve sakarlıklar bu dönemin kaçınılmazlarıdır. Çocuklarınıza anlayışla yaklaşınız.
- ✦ Çocuğunuzun duygusal olarak kendisini ifade etmesine olanak sağlayınız.
- ✦ Çocuğunuzun düşüncelerine açık olunuz. Yargılamadan dinleyiniz. Unutmayınız, yargılasanız konuşamazsınız.
- ✦ Çocuğunuzla tartışırken bağırarak veya azarlamak yerine kendi duygularınızı ifade ediniz.
- ✦ Ben dili kullanınız. Örneğin, "Beni sinirlendiriyorsun." yerine, ".....davranışından dolayı sinirleniyorum." deyin.
- ✦ Akademik başarısızlık birçok faktörden etkilenir. Olası başarısızlık nedenlerini önce çocuğunuzla sonra sırasıyla öğretmeni, sınıf rehber öğretmeni ve okul rehber öğretmeni (okul psikolojik danışmanı) ile görüşünüz.
- ✦ Başarı sadece ders çalışmakla elde edilmez. Çocuğunuzun sosyal faaliyetlere katılımını destekleyiniz. Çevrenizdeki sosyal imkânları araştırınız.
- ✦ Çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu şey onu dinlemeniz ve desteklemenizdir.



## Okul Uyumunun Oluşmasında Bir Engel: Akran Zorbalığı

Çocuğunuzun okul uyumunu engelleyen birçok faktör olabilir. Utangaçlık, başarısızlık korkusu, yetersizlik duygusu, sosyal ilişki kurmada eksiklik, verimli ders çalışmayı bilmeme, etkili olmayan zaman yönetimi bunlardan birkaçıdır. Ancak çocuğunuzun okul uyumunu engelleyen en önemli faktör okullardaki akran zorbalığıdır. Bu nedenle bu bölümde okul uyumunu engelleyen bir faktör olan “Akran Zorbalığı”nı tanıyabilmeniz, fark edebilmeniz ve önlemini alabilmeniz için ayrıntılı bilgi ve önerilere yer verilmiştir.



### Akran Zorbalığı Nedir?

Akranlar arasında gözlenen özel bir tür saldırganlık olan akran zorbalığı, kışkırtma unsurunun olmadığı türden bir saldırganlık olup aralarında fiziksel ya da psikolojik açıdan bir güç eşitsizliği olan öğrencilerden güçlünün, karşı tarafa bilerek ve isteyerek sistemli bir biçimde uyguladığı şiddet olarak tanımlanmaktadır.

“Bir öğrenci, bir veya daha fazla öğrenci tarafından zaman içerisinde tekrarlanan biçimde olumsuz davranışlarla karşı karşıya kalıyorsa bu kişiye ya zorbalık yapılmaktadır ya da bu kişi kurbandır.”



## Zorbalığın ayırt edici özellikleri şöyledir:

- ★ Zorbalık; bilinçli ve istençli olarak yapılan ve kişiye fiziksel, zihinsel, sosyal ya da psikolojik zarar verme amacı güden söz ve eylemlerdir.
- ★ Zorbalığın belli bir süre tekrarlanma özelliği vardır.
- ★ Zorbaca davranışlara uğrayan öğrencinin kendini koruyamayacak ve savunamayacak durumlarda olması söz konusudur.
- ★ Zorbalar, eylemlerini bireysel veya grupta yapabildikleri gibi, kurbanlar da bu eylemlerden bireysel ya da grup olarak zarar görebilmektedirler.
- ★ Zorbalar bu tür eylemlerinden dolayı genellikle kendilerine bazı menfaatler sağlamaktadırlar.

Yukarıdaki açıklamalardan yola çıkarak akran zorbalığını da ayırt etmede üç önemli kriter karşımıza çıkmaktadır. Bunlar ise şöyledir:

Akran zorbalığı herhangi bir kıskırtma sonucu ortaya çıkmaz.

Zaman içinde tekrarlanır.

Akran zorbalığını gösteren çocuk, hedef çocuğa göre daha güçlüdür ya da daha güçlü olarak algılanır.

## Akran Zorbalığı Türleri

**Zorbalığın fiziksel boyutta ortaya çıktığı durumlar;** dövme, vurma, tekme atma gibi eylemlerin yapıldığı durumlardır.

**Zorbalığın fiziksel olmayan boyutlarda ortaya çıktığı durumlar;** dalga geçme, alay etme, kızdırma, isim takma, kötü söz söyleme, arkadaş grubuna almama, dışlayıp yalnızlığa terk etme, iftira atma, söylenti çıkarıp yayma, vb. durumlardır.

## Akran Zorbalığı Gösteren Çocukların Özellikleri Nelerdir?

Zorba çocukların davranışlarını anlamaya yönelik üç olası açıklama ileri sürülmüştür.

1. Zorbalar, diğer çocukları baskı altında tutmaya yönelik güçlü bir ihtiyaç duymakta, diğerlerini itaat altına almaktan ve kontrolde tutmaktan zevk almaktadırlar. Bu çocuklar yeni bir akran grubuna girdiklerinde diğerleri üzerinde baskı kurmak ve lider olabilmek için saldırgan davranışlar gösterebilirler.
2. Zorba çocukların hangi aile koşulları içinde yetiştikleri önemlidir. Zorba çocuklar zorba olmayan çocuklara göre genellikle otoriter, cezalandırıcı, çocuklarını düşük oranda destekleyen ve sıcaklık göstermeyen ebeveynlere sahiplerdir. Genellikle anne- babalarıyla çatışma içindedirler. Evde anne- babaların saldırgan davranışlar sergilemesi çocukların akran zorbalığı göstermesine neden olabilmektedir.



3. Zorba çocukların bu davranışlarının temelinde araçsal bir neden de bulunabilmektedir. Daha açık bir ifadeyle zorba çocuklar para, sigara ve diğer bazı şeyleri elde edebilmek için diğer çocuklara baskı yapmaktadırlar.

## Zorba Çocuklar Neden Zorbaca Davranışlarda Bulunur?

Araştırmalar; okul yıllarında diğer öğrencilere zorbaca davranışlar gösterenler ile onların yetişkinlikte suça bulaşmaları arasında güçlü bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Evde bir kuralı çiğnediklerinde, fiziksel şiddet gören öğrencilerin akranlarına karşı zorbalık davranışında bulunma olasılıkları yüksektir.

Buna karşılık çatışmalarla baş edebilmek için şiddet gerektirmeyen yöntemlerin olduğunu söyleyen yetişkinlerle zamanlarının çoğunu geçiren öğrencilerin de diğer öğrencilere göre daha az düzeyde daha az zorba oldukları görülmektedir.



Olumlu yetişkin modellere sahip olmak zorba davranışın görülme olasılığını azaltır. Evde fiziksel şiddet gören öğrencilerin, yetişkin kontrolünün olmaması, olumsuz akran etkisiyle karşı karşıya bulunan öğrencilerin akranlarına karşı daha yüksek düzeyde zorbaca davranışlarda buldukları görülmektedir.

## Akran Zorbalığına Maruz Kalan Çocukların Özellikleri

Akran zorbalığına maruz kalan çocuklar genellikle diğer öğrenciler göre daha kaygılı, duyarlı ve sessizdirler. Aynı zamanda bu çocuklar, diğer çocuklara göre daha düşük benlik saygısına sahiptirler. Akranları tarafından tekrar edilen bu tür

rahatsız edici davranışlara hedef olan çocukların genellikle kendilerini olumsuz olarak değerlendirdikleri, kaygılarının ve güvensizliklerinin artabileceği bilinmektedir.



Diğer çocuklar arasından, akran zorbalığı için seçilmeleri nedeniyle bu çocuklar kendilerine 'Niçin ben?' sorusunu yönelterek akran ilişkilerindeki problemler için kendilerini suçlamaktadırlar. Fiziksel açıdan akran zorbalığına uğrayan çocukların diğer çocuklara göre fiziksel olarak genellikle daha zayıf oldukları görülmektedir.

## Önemli !

### Okulda Zorbalığa Uğramanın Yaygın Bazı Belirtileri

Okula gidip ve gelmeden korkar hâle gelme,

Her gün okula gitmeye direnç gösterme,

Belirli derslerden, etkinlik ve günlerden kaçma,

Okuldan kaçma,

Okul çalışmalarından ıstırap duymaya başlama,

Okuldan eve yırtılmış kitaplar ve çamurlu elbiselerle dönme,

Sürekli biçimde okul çantasından eksilen eşyaların olması,

Yatak ıslatma, tırnak yeme, uykuda yürüme ve çekingen davranışlar sergileme,

Okuldan eve aç gelme ( birisi tarafından öğle yemeğinin ya da parasının alınması),

Kâbuslar görme, karanlıktan korkma,

Özellikle sabahları psikosomatik rahatsızlıklar gösterme ve bundan dolayı okula gitmek istememe,

Yemek yememe,

Beklenmedik yanık veya kesiklerin sık sık ortaya çıkması,

Başkalarına karşı zorbaca davranışlar sergiler duruma gelme,

Nedensiz biçimde öfkeli ve mantık dışı davranışlarda bulunma,

Arkadaşlar ve ailesi ile sorunlar yaşamaya başlama,

Yukarıda belirtilen durumlardan herhangi biri için olmayacak nedenler ileri sürme biçiminde ortaya çıkabilir.

## Akran Zorbalığı ile Başa Çıkmada Velilere Öneriler

Çocuğunuz okulda akranları tarafından zorbalığa maruz kalıyorsa;

- ★ Açık olunuz ve çocuğunuza doğrudan bu tür bir olayın yaşanıp yaşanmadığını sorunuz.
- ★ Çocuğunuz böyle bir sorunu sizinle paylaştığında, çocuğunuza kendisini rahatsız eden bu konuyu sizinle açık şekilde paylaştığı için memnun olduğunuzu belirtiniz.
- ★ En kısa zamanda rehber öğretmen (okul psikolojik danışmanı) ve okul yöneticisiyle iletişime geçip çocuğunuzun güvende olduğundan emin olunuz.
- ★ Okulunuzla birlikte zorbalığı önlemeye yönelik iş birliği içerisinde olunuz.
- ★ Eğer çocuğunuz çekingense ve pek fazla arkadaşı yoksa ilgilendiği alanlardaki sosyal gruplara katılmasını organize ederek çocuğunuzun cesaretlendiriniz.
- ★ Çocuğunuza aile içinde sorumluluk vererek kendini güçlü hissetmesini sağlayınız.
- ★ Çocuğunuzun aile içinde asla güçsüz, beceriksiz gibi niteleyici isimlerle çağırmanız.

**Çocuğunuz size okulda akran zorbalığına uğradığını söylerse bunu ciddiye alınız, sakın kalınız ve aşağıdaki gibi davranmaktan kaçınınız.**

Alaycı olmaktan  
"Bunda üzülecek bir şey yok.",

Duvar örmekten  
"Bu saçmalıkları daha fazla duymak istemiyorum.",

Zorbalığa yöneltmekten  
"Kendini savun, sen de aynısını yap.",

Yok, sayıcı olmaktan  
"Bu da bir şey mi? Benim zamanımda ...",

Sorgulayıcı olmaktan  
"Her şeyi bilmek istiyorum.",

Kurtarıcı olmaktan  
"Sen bu işi bana bırak.",

## Peki, Sizin Çocuğunuz Okulda Akranlarına Zorbalıkta Bulunuyorsa?

- ★ Çocuğunuzun bu davranışını ciddiye alınız.
- ★ Çocuğunuzla sakince konuşunuz.
- ★ Çocuğunuzla ciddi bir konuşma yapıp bu durumu rehber öğretmeni (okul psikolojik danışmanı) ve okul yönetimi ile değerlendiriniz.
- ★ Çocuğunuza bu durumların aile içinde kesinlikle kabul edilmeyeceğini anlatınız.
- ★ Çocuğunuza yaşı, gelişim evresi ve hareketlerini göz önünde bulundurarak şiddet içermeyen karşılıklar veriniz. Unutmayınız ki; fiziksel cezalar "Güçlü olan haklıdır." mesajı taşır.
- ★ Çocuğunuzun genel aktivitelerini, arkadaşlıklarını takip ediniz. Onunla birlikte zaman geçiriniz.
- ★ Çocuğunuzun saldırgan davranışlarını değiştirmek için okulla iş birliği içinde olunuz.
- ★ Çocuğunuzun şiddet içermeyen ve sorumlu davranışlarını takdir ediniz.

**Unutmayınız, aile içindeki saldırgan davranışlar çocuğunuzun akranları arasında ve ileriki yaşamında göstereceği şiddet içerikli davranışlara model olmaktadır. Bu nedenle şiddet içermeyen davranışlarınızla çocuklarınıza model olunuz.**

# Kaynaklar

- Bernstein, E. (2002). Middle School and the Age of Adjustment: A Guide for Parents. London: Library of Congress Cataloging in Publication.
- Birch, S.H., Ladd, G. W. (1997), "Society for The Study of School Psychology The Teacher-Child Relationship and Children's Early School Adjustment", Journal of School Psychology, 35 (1), 61-79.
- Birch, S. H., & Ladd, G. W. (1997). "The teacher-child relationship and children's early school adjustment", Journal of School Psychology, 34(1), 61-79.
- Centre for Child Well-being (2012). Importance of parental involvement in their child(ren)'s learning. Canada: Mount Royal University. [www.mtroyal.ca/wellbeing](http://www.mtroyal.ca/wellbeing)
- Chung, R. Y. , Bemak, F. , Grabosky, T. K. (2011). "Multicultural-Social Justice Leadership Strategies: Counseling and Advocacy with Immigrants", Journal for Social Action in Counseling and Psychology, 3,1 :86-102.
- Güvenir, T. Okulda Akran İstismarı. KökYayıncılık. Ankara
- Demary, M. K. , Malecki, C. K. , Davidson, L. M. , Hodgson, K. K. , Rebus, J. (2005). "The Relationship Between Social Support And Student Adjustment: A Longitudinal Analysis", Psychology in the Schools, 42(7).
- Erdoğan, Ç. ve Demirkasımoğlu, N. (2010). "Ailelerin Eğitim Sürecine Katılımına İlişkin Öğretmen Ve Yönetici Görüşleri". Educational Administration: Theory and Practice, 16 (3), 399-431.
- Muuss, R. E. (2006). Theories of Adolescence. New York: Mc Graw-Hill Publishers.
- Pianta, R. Steinberg, M. , Rollins, C. (1995), "The First Two Years of School: Teacher- Child Relationships and Deflections in Children's Classroom Adjustment", Development and Psychopathology, 7, 295-312





ORTAOKUL  
BEŞİNCİ SINIF  
OKULA  
UYUM SÜRECİ  
VELİ ETKİNLİK KİTABI





Çocuğunuzla Yapabileceğiniz Etkinlikler .....	4
OKULA HAZIRLANMA ETKİNLİKLERİ .....	6
HAZIRLIK 1 “Ortaokuldaki Derslerim” .....	6
HAZIRLIK 2 “İlkokuldan Farklar?” .....	7
HAZIRLIK 3 “Okulda Yapacağım Resim Kitabı” .....	8
OKULA YERLEŞME ETKİNLİKLERİ .....	9
YERLEŞME 1 “İlk Haftamızın Resmi” .....	9
YERLEŞME 2 “Bir Öğrencinin Sorumlulukları?” .....	10
YERLEŞME 3 “Anne ya da Baba Olsaydım.../ Bir Çocuk Olsaydım” .....	11
YERLEŞME 4 “Okul Yapbozu” .....	12
OKULLA BÜTÜNLEŞME ETKİNLİKLERİ .....	13
BÜTÜNLEŞME 1 “Neler Yapabilirim?” .....	13
BÜTÜNLEŞME 2 “Çocuğumun Arkadaşını Tanıyorum” .....	14
BÜTÜNLEŞME 3 “Okulla İlgili Duygularım” .....	15

# ÇOCUĞUNUZLA YAPABİLECEĞİNİZ ETKİNLİKLER



Sevgili Veliler,

Bu kitapçıkta ortaokula uyum kapsamında, çocuğunuz eğitim-öğretim yılına başlamadan önce ve sonrasında uyum sürecini kolaylaştıracak bazı uyum etkinlikleri hazırlanmıştır. Bu etkinliklerin temel amacı uyum haftası ve eğitim-öğretim yılı başlamadan önce ve sonrasında çocuğunuzun ev ortamında ortaokul sürecine sizinle birlikte hazırlanmasını ve bütünleşmesini sağlamaktır. Bilindiği üzere uyum süreci sadece çocuğunuzun değil veli olarak sizin de çocuğunuzla birlikte geçireceğiniz bir süreçtir. Bu nedenle bu etkinlikleri çocuğunuzla birlikte yapmanız büyük önem taşımaktadır.

Okula hazırlık başlığı altındaki etkinlikleri, okula başlamadan önceki hafta, okula yerleşme başlığı altındaki etkinlikleri okulun ilk haftası ve okulla bütünleşme başlığı altındaki etkinlikleri ilk bir ay içinde gerçekleştirebilirsiniz. Etkinlikler örnek etkinlikler olup amacınız doğrultusunda siz de çocuğunuza özgü etkinlikler oluşturabilirsiniz.

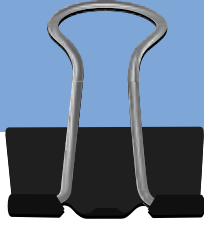
Aşağıda, çocuğunuz ortaokula başlamadan önce çocuğunuzun uyumunu destekleyecek on etkinlik örneği bulunmaktadır. Bu etkinliklerin üçü "Okula Hazırlık" dördü "Okula Yerleşme" ve diğer üçü de "Okulla Bütünleşme" başlığı altında verilmiştir.

## HAZIRLIK I

Ortaokuldaki Derstlerim

OKULA  
HAZIRLANMA  
ETKİNLİKLERİ

Yaklaşık Süre  
**30 Dakika**



## SÜREÇ

- ★ Çocuğunuzla beraber okuldaki derslerin olduğu listeyi, okul açılmadan önce edininiz ya da genel olarak ortaokuldaki derslerle ilgili bir liste oluşturunuz. Daha sonra ders sayısı kadar iki farklı renkte yapışkan kâğıtlar alınız. Program'da yazılı derslerin isimlerini aynı renkteki, ayrı ayrı yapışkan kâğıda; dersin kısaca içeriklerini ise farklı renkteki diğer yapışkan kâğıtlara yazınız. Ders isimlerini bir kutuya, içeriklerini ise diğer kutuya katlayarak koyunuz. Sırayla ders isimlerinin yazılı olduğu kutudan bir kâğıt seçerek diğer kutudaki içerik ile eşleştirene kadar devam ediniz. Kutudaki tüm kâğıtlar bitene kadar oyunu devam ettiriniz.



## MATERYAL ORTAM

Okul programı, ders sayısı kadar iki farklı renkte küçük yapışkan kâğıtlar, iki bir kutu, kalem.

## Bu Etkinlik Sonunda Çocuğunuz Neler Kazanacak?

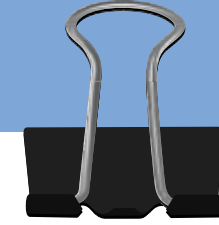
- ★ Farklı ve çok sayıda ders olduğunu fark etme

## OKULA HAZIRLANMA ETKİNLİKLERİ

## HAZIRLIK 2

İlkokuldan Farklar?

Yaklaşık Süre  
**25** Dakika



## SÜREÇ

- ★ Çocuğunuza, birlikte cümle listesi oluşturacağınızı söyleyiniz. Cümlelerin hepsi "Ortaokulun ilkokuldan farkları...." ile başlamak zorundadır. Örnek olması açısından oyunu önce siz başlatınız. Örneğin, ortaokulda birbirinden farklı birçok ders vardır veya birden fazla öğretmen vardır gibi cümleler kurabilirsiniz. Listeyi tamamladıktan sonra çocuğunuza ile birlikte listedeki cümleler hakkında konuşunuz.

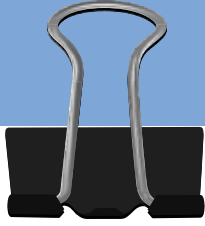
### Bu Etkinlik Sonunda Çocuğunuz Neler Kazanacak?

- ★ Ortaokulun ilkokuldan hangi yönlerden farklı olduğunu fark etme
- ★ Okulda karşılaşılabileceği durumları tanımlama

## HAZIRLIK 3

Okulda Yapacağım Resim Kitabı

Yaklaşık Süre  
**45 Dakika**



### SÜREÇ

- ★ Çocuğunuzla beraber resim kâğıdı ve boya kalemeleri alınız. Resim kâğıtlarını, kartpostal boyutunda keserek küçük resim kartları oluşturunuz. Resim kartlarına çocuğunuz ilkokula başlarken okulun ilk günü yaptıklarını sırasıyla beraber resmediniz. Örneğin, okula gitmeden önce beraber kahvaltı ettiğiniz resim, ilk resim olabilir. Daha sonra çocuğunuzun okul servisine binerken ya da yolda yürürken bir resmini yapabilirsiniz. Çocuğunuzun okuldan eve geldiği resme sıra gelene kadar, adım adım okulun ilk gününün her anını resmetmeye çalışınız. Daha sonra ilkokulun ilk günü ne olduğu üzerine çocuğunuzla konuşunuz. Çocuğunuza artık ortaokula gideceğini ve benzer durumları burada da yaşayabileceğini anlatınız. Çocuğunuzdan hazırladığınız resim kartlarından ortaokulun ilk günü neler yaşayabileceğini seçmesini isteyiniz. Seçtiği ve seçmediği kartlar üzerinden ilkokul ve ortaokulda ne gibi farklar ve benzerlikler olduğunu, onu ortaokulda farklı olarak neler bekleyebileceği üzerine çocuğunuzla sohbet ediniz.

## OKULA HAZIRLANMA ETKİNLİKLERİ



### MATERYAL ORTAM

Resim kâğıdı, boya kalemeleri, zımba, makas

### Bu Etkinlik Sonunda Çocuğunuz Neler Kazanacak?

- ★ Okulda yapacaklarını tanımlama
- ★ El-göz koordinasyonu

## OKULA YERLEŞME ETKİNLİKLERİ



### MATERYAL ORTAM

Resim kâğıdı, boya kalemleri

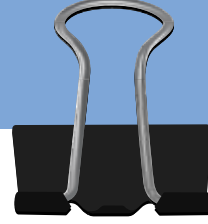
### Bu Etkinlik Sonunda Çocuğunuz Neler Kazanacak?

- ★ Okulun ilk haftası üzerine duygu ve düşüncelerini paylaşma
- ★ El-göz koordinasyonu

## YERLEŞME I

İlk Haftamızın Resmi

Yaklaşık Süre  
**45** Dakika



### SÜREÇ

- ★ Çocuğunuzun okulda geçirdiği ilk haftanın ardından, onunla birlikte bir resim yapmak üzere büyük bir resim kâğıdını ve boya kalemlerini alınız. "Haydi, şimdi senin okula başlamanla birlikte geçirdiğimiz bu bir haftanın resmini çizelim." gibi bir yönergeyle çocuğunuzun resim yapmaya davet ediniz. Aynı resim kâğıdını kullanınız ve çocuğunuzun kendi duygularını resim kâğıdına aktarmasına olanak tanıyınız. Siz de kendi duygularınızı aynı anda resim kâğıdına aktarınız. Resim yaparken mümkün olduğunca az konuşunuz ve çocuğunuzun da kendinizin de aynı kâğıdı kullanırken özgür olmanıza özen gösteriniz. Resmi tamamladığınızda, çocuğunuzla çizdikleri üzerinden okulun ilk haftasında neler yaşadığı ve neler hissettiği hakkında sohbet ediniz. Resimde kendi çizdiklerinizi ve neler yaşadığınızı siz de onunla paylaşınız.
- ★ Sohbetinizin ardından, resminizin altına "ilk haftamız" yazınız ve ikinizin resmi olarak evde uygun bir panoya ya da duvara yapıştırınız.

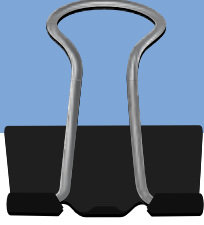


## YERLEŞME 2

Bir Öğrencinin Sorumlulukları

OKULA  
YERLEŞME  
ETKİNLİKLERİ

Yaklaşık Süre  
**45** Dakika



### SÜREÇ

- ★ Üç farklı renkte karton alınız ve kartonların üzerine tek tek "Aile", "Arkadaşlar" ve "Öğretmenler" yazınız. Üç farklı renkteki yapışkan kâğıtları alarak çocuğunuzla birlikte bir öğrencinin ailesine, arkadaşlarına ve öğretmenlerine karşı sorumluluklarının neler olabileceği üzerine düşününüz. Bir renkteki yapışkan kâğıtlara, aileye karşı sorumlulukları, hem siz hem de çocuğunuz ayrı ayrı yazınız. Başka bir renkteki yapışkan kâğıtlara arkadaşlara karşı sorumlulukları, diğer renkteki yapışkan kâğıtlara ise öğretmenlere karşı sorumlulukları hem siz hem de çocuğunuz ayrı ayrı yazınız. Ardından sırayla yazdığınız yapışkan kâğıtları birbirinize okuyunuz. Okuduğunuz her bir yapışkan kâğıdı kartonlara yapıştırınız. Sorumluluklar üzerine çocuğunuzla fikir alışverişinde bulununuz ve her bir sorumluluğun ne kadar gerçekçi olduğunu onunla tartışınız.



### MATERYAL ORTAM

Renkli kartonlar, renkli yapışkan kâğıtlar

### Bu Etkinlik Sonunda Çocuğunuz Neler Kazanacak?

- ★ Aileye, öğretmenlere ve arkadaşlara karşı sorumluluklarını tanımlama

## OKULA YERLEŞME ETKİNLİKLERİ

## YERLEŞME 3

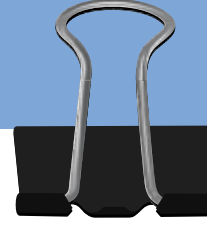
Anne ya da Baba Olsaydım... / Bir  
Çocuk Olsaydım...



### MATERYAL ORTAM

Ev ortamındaki her türlü  
nesne

Yaklaşık Süre  
45 Dakika



### SÜREÇ

- ★ Çocuğunuzun okula başlamasından bir ay sonra, onunla bir oyun oynamak üzere evde uygun bir ortam seçiniz. Ardından çocuğunuza anne ya da baba rolünü veriniz. Siz de okula giden çocuğunuzun rolünü alınız. Birlikte geçirdiğiniz bir ayda bir çocuk olarak ya da ana baba olarak neler yaşadıklarınızı düşününüz ve çocuğunuzdan da düşünmesini isteyiniz. Daha sonra, çocuğunuzdan bu süre içerisinde sizin yaşadıklarınızı canlandırmanızı bekleyiniz. Siz de bu süre içerisinde çocuğunuzun neler yaşadığını canlandırınız. Örneğin, çocuğunuzun rolünderken okuldan eve geldiği anı canlandırabilir ve oyunu başlatabilirsiniz. Çocuğunuz okuldan eve geldiğinde ne söylüyor ya da ne yapıyorsa onu söyleyip, yapın ve ana baba rolündeki çocuğunuzun size tepki vermesini bekleyiniz. Bu şekilde çocuğunuzun akşam yatış saatine kadar yaptıklarını karşılıklı olarak canlandırabilirsiniz.
- ★ Canlandırmayı sırayla yapmak yerine, birlikte etkileşim kurarak gerçekleştiriniz. Bunun için ev ortamındaki nesnelere kullanabilirsiniz. Oyununuzun ardından rollerinizden çıkın ve geçirdiğiniz bir ay üzerine sohbet ediniz.

### Bu Etkinlik Sonunda Çocuğunuz Neler Kazanacak?

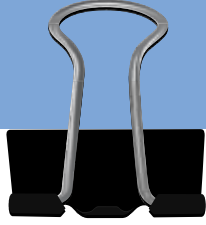
- ★ Empati kurma
- ★ Ailesinin duygu ve düşüncelerini anlama
- ★ Aile ve çocuk rollerini tanımlama

## YERLEŞME 4

Okul Yapbozu

OKULA  
YERLEŞME  
ETKİNLİKLERİ

Yaklaşık Süre  
30 Dakika



### SÜREÇ

- ★ Okulun ilk günü size verilen okul krokisinin bir fotokopisini çektiriniz. Çektirdiğiniz fotokopinin arka tarafına çocuğunuza bir mesaj yazınız (Örneğin, Ortaokulda eğlenmeni dilerim. Çok güzel günler seni bekliyor. Seni seviyorum. vb.). Çocuğunuz krokiyi ve arkasına yazılan mesajı görmeden krokiyi makas yardımıyla çeşitli parçalara ayırınız. Çocuğunuzun düzeyine göre parçaların büyüklüğünü ayarlayabilirsiniz. Daha sonra çocuğunuzla beraber "yapboz" yapacağınızı söyleyerek düz bir karton çıkarınız. Çocuğunuz hazırladığınız parçaları alarak karton üzerinde birleştirdikten sonra bir bant ya da yapıştırıcı yardımıyla parçaları beraber birbirine sabitleyiniz. Daha sonra çocuğunuzla kroki üzerine konuşunuz. Örneğin;

-Senin sınıfın hangisi?

-Karnın acıktığında nereye gitmelisin?

-Öğretmeninle konuşmak istediğinde nereye gidebilirsin?

Çocuğunuza okulun fiziksel ortamını kroki üzerinden gösterdikten sonra ona krokinin arkasında gizli bir mesaj olduğunu söyleyiniz ve çocuğunuzun mesajınızı okumasını sağlayınız.

### MATERYAL ORTAM

Okul krokisi, makas, karton, bant ya da yapıştırıcı

### Bu Etkinlik Sonunda Çocuğunuz Neler Kazanacak?

- ★ Okulun fiziksel yapısını tanıma
- ★ El-göz koordinasyonu

# OKULLA BÜTÜNLEŞME ETKİNLİKLERİ

## BÜTÜNLEŞME I

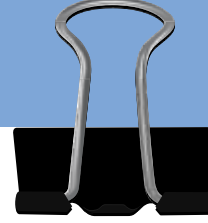
Neler Yapabilirim?



### MATERYAL ORTAM

Senaryoların yazıldığı kartlar

Yaklaşık Süre  
**45** Dakika



### SÜREÇ

★ Öğrenciye akran zorbalığı ile ilgili senaryolar okunur.

Senaryo 1: Ahmet beşinci sınıf öğrencisidir. Yedinci sınıflardan Mehmet, kantinde Ahmet'in sırasını almakta ve her gördüğü yerde Ahmet'i itmektedir. Bu durumda Ahmet ne yapmalı?

Çocuğa senaryo okunur ve ona en az üç tane yapabileceği şeyi yazması söylenir. Daha sonra yazdığı her davranış için ondan bir değerlendirme yapması istenir. Değerlendirme sırasında şu sorular sorulabilir:

1. Ahmet bu davranışı yaparsa sonuçta ne olur?
2. Sonuç karşısında Ahmet nasıl hisseder?
3. Mehmet nasıl hisseder?
4. Bu davranış Mehmet'in davranışlarını değiştirmesini sağlar mı?

Eğer çocuğunuz istenen bir davranış yazamıyorsa öncelikle Çocuğunuzdan her iki tarafın da fiziksel zarar görmediği ve Ahmet'in artık bu davranışlara maruz kalmayacağı bir davranış bulmasını isteyebilirsiniz. Çocuğunuz bu tarz bir davranış bulmakta zorlanıyorsa ona yardımcı olabilir ve ona seçenek sunabilirsiniz.

### Bu Etkinlik Sonunda Çocuğunuz Neler Kazanacak?

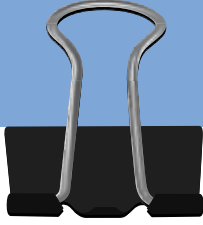
★ Okulda oluşabilecek akran zorbalığı ile ilgili alternatif düşünceler oluşur.

## BÜTÜNLEŞME 2

Çocuğumun Arkadaşını Tanıyorum

OKULLA  
BÜTÜNLEŞME  
ETKİNLİKLERİ

Yaklaşık Süre  
İhtiyaç duyulduğu  
kadar



### SÜREÇ

- ★ Veli, çocuğundan her hafta için iki arkadaş belirleyip onu tanımasını ve zaman geçirmesini ister. Her bir arkadaşının olumlu ve olumsuz ve ortak yönlerini öğrencinin yazmasını ister. Her hafta sonunda öğrencinin arkadaşları ile ilgili veli- öğrenci sohbet eder.



### MATERYAL ORTAM

Ev ortamı

### Bu Etkinlik Sonunda Çocuğunuz Neler Kazanacak?

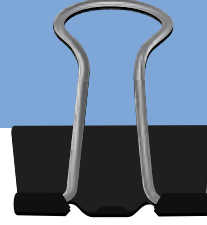
- ★ Arkadaşlarını yakından tanıma

## OKULLA BÜTÜNLEŞME ETKİNLİKLERİ

### BÜTÜNLEŞME 3

Okulla İlgili Duygularım

Yaklaşık Süre  
**45**  
Dakika



### SÜREÇ

- ★ Etkinlik okulun ilk haftası ve bir ay sonra tekrar uygulanır. Her bir öğrenci ve veli okulla ilgili duygularını yazar. Öğrenci ve velilerin yaşadıkları benzer ve zıt duygular gruplandırılır. Veli ve öğrenciler duygularını, düşüncülerini ev ortamında konuşurlar. Bir ay sonra etkinlik tekrar uygulanır. Duygulardaki değişimler (farklılıklar, benzerlikler, duyguların derecesi gibi) üzerinde konuşulur.

**Bu Etkinlik Sonunda  
Çocuğunuz Neler  
Kazanacak?**

- ★ Velisiyle ortak ve farklı duygularını fark etme.

