

Uyum Haftası başlıyor

Minik öğrencilerin okul heyecanı başlıyor. Uyum Haftası öncesi ailelere seslenen Psikolog Dilek Köstekli, uzun vedaların, gizlice kaybolmanın ve çocuğun korkusunu küçümsemenin kaygıyı artırabileceğini söyledi.

7-11 Eylül tarihleri arasında gerçekleştirilecek Uyum Haftası ile öğrenciler sınıfları, öğretmenleri ve yeni okul düzeniyle tanışırken; yeni eğitim öğretim yılında uyum sürecine yönelik önemli yenilikler de hayata geçirilecek. Cumhurbaşkanlığı kararı ve Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) duyurusu doğrultusunda, kamuda çalışan ebeveynlerden birine çocuğuna okulda eşlik edebilmesi amacıyla Uyum Haftası boyunca günde 3 saati aşmayacak şekilde idari izin hakkı tanınırken; MEB'in "Ailemle Okul Yolu Programı" ile uyum çalışmalarının kapsamı genişletildi. 7-11 Eylül 2026 tarihleri arasında uygulanacak program kapsamında okul öncesi ve ilkökul 1. sınıf öğrencileri 5 günlük, ortaokul 5. sınıf öğrencileri ise ilk defa 7-9 Eylül tarihleri arasında 3 günlük uyum sürecinden geçecek. İlkokul 1. sınıflara yönelik oryantasyon programında ise "Günlük Yaşam Becerileri", "Ailem ve Ortak Değerlerimiz", "Çevre ve Sürdürülebilir Yaşam" ile "Birlikte Yaşam Kültürü" temaları ele alınacak. Sürmansenet Gazetesi'ne özel açıklamalarda bulunan Psikolog Dilek Köstekli, Uyum Haftası'nın çocukların okula güvenli bir başlangıç yapması açısından önemli bir süreç olduğuna dikkat çekerek velilere önemli uyarılarda bulundu.

"UYUM SÜRECİ BİR ÇOK BİLİNMEZLİK BARINDIRIYOR"

Uyum Haftası'nın temel amacının çocuğun evdeki tanıdık ve güvenli ortamından çıkarak yeni bir sosyal çevreye, öğretmenine ve okul düzenine güvenli bir biçimde uyum sağlaması olduğunu söyleyen Psikolog Köstekli, okula yeni başlayacak çocuk için bu ortamın birçok belirsizlik barındırdığını belirterek, "Uyum süreci, bu belirsizlikleri azaltarak çocuğun okul ortamını öngörülebilir hale getirmesine yardımcı olur. Çocuğun günün akışını öğrenmesi ve bir rutin oluşması kaygısının azalmasına katkı sağlar. Aynı zamanda çocuk, anne-babası dışında başka bir yetişkine, yani öğretmenine güvenebileceğini; arkadaşlarıyla birlikte olmayı, sıra beklemeyi, paylaşmayı ve ihtiyaçlarını ifade etmeyi deneyimlemeye başlar. Burada önemli olan, çocuğun ebeveynlerinden ayrılığı yaşayarak ve güvenli bir biçimde tamamlamasıdır. Ebeveynin fark ettirmeden ortadan kaybolması, çocuğun güven duygusunu zedeleyebilir. Öte yandan kapıda uzun ve kaygılı vedalaşmalar yapmak da ayrılığı çocuk için daha zor hale getirebilir. Çocuğun korkusunu küçümsemek, 'Bunda korkacak ne var?' demek ya da ağlamasını şımarıklık olarak değerlendirmek doğru değildir. Ebeveynlerin söz ve davranışlarıyla çocuğa 'Burada güvendesin. Ben gidiyorum ama geri geleceğim. Sen bunu başarabilirsin' mesajını vermeleri süreci kolaylaştıran önemli bir etkidir" diye konuştu.

"YILLARCA SÜRECEK EĞİTİM HAYATININ İLK ADIMI"

Bu haftanın çocuğun eğitim hayatının kalan kısmını nasıl etkileyeceğine ilişkin değerlendirmelerde bulunan Köstekli, Uyum Haftası'nı çocuğun



bütün eğitim hayatını tek başına belirleyen bir dönem olarak görmenin doğru olmayacağını ifade ederek, okul ile kurulan ilk ilişkinin çocuğun okula yönelik duygularında önemli bir başlangıç oluşturduğunu belirtti. Köstekli, "Çocuk okula ilk adımlarında kendisini güvende, anlaşılmış ve destelenmiş hissederse okul onun zihninde yalnızca 'başarı göstermesi gereken bir yer' değil; öğrenebileceği, merak edebileceği, ilişkiler kurabileceği bir ortam olarak yerleşir. Buna karşılık çocuğun yoğun korku ve baskı altında okula başlaması, özellikle bu süreç uygun biçimde des-



teklemediğinde, okula yönelik olumsuz duyguların gelişmesine zemin hazırlayabilir. İlerleyen dönemlerde okul reddi, yoğun ayrılma kaygısı, performans kaygısı ya da öğretmen ve akran ilişkilerinde güçlükler görülebilir. Ancak burada tek bir haftanın bu sorunların doğrudan nedeni olduğunu söylemek doğru değildir. Çocuğun mizacı, önceki deneyimleri, aile tutumları, okul ortamı ve gelişimsel özellikleri birlikte değerlendirilmelidir" ifadelerine yer verdi.

"ÇOCUĞU KANDIRMAYIN, GÜVEN VERİN"

Uyum Haftası'nda ebeveynlere düşen görevler hakkında konuşan Köstekli, çocukların yeni bir ortama girdiklerinde doğrudan ebeveynlerinin yüzlerine bakarak kaygı, tereddüt ve korkuyu çok hızlı biçimde fark edebildiklerini ifade ederek, bu nedenle anne-babaların öncelikle kendi duygularını kontrol etmeleri gerektiğini söyledi. Vedalaşırken çocuğu kandırmak yerine durumu onun da anlayabileceği şekilde anlatmak gerektiğini belirten Köstekli, "Seni bırakıp markete gidiyorum" gibi gerçeği gizleyen ifadeler yerine, "Şimdi seni öğretmenine bırakacağım. Sen okulda olacaksın, ben de söylediğimiz saatte seni almaya geleceğim" demenin daha sağlıklı olacağını ifade etti. Vedanın mümkün olduğunca kısa, sıcak, net ve kararlı olması gerektiğini vurgulayan Köstekli, çocuğun ağlaması halinde tekrar tekrar geri dönmeyi, vedayı uzatmanın ya da "Tamam, bugün kalma" şeklinde belirsiz mesajlar vermenin çocuğun kaygısını artıracaklarını söyledi. Bu kapsamda ilk gün çocuğun yanında sevdiği küçük bir oyuncak, aile fotoğrafı gibi ona güven veren bir nesnenin bulunmasının geçiş sürecini kolaylaştırabileceğini belirten Köstekli, aşırı korumacı tutumlardan da kaçınılması gerektiğini dile getirdi. •M.KÜRŞAT ERCAN

