



YURT DIŞINDAN DÖNÜŞTE ÇOCUKLARINIZ İÇİN OKULA UYUM REHBERİ

SEV Anaokulunun erken çocukluk eğitimi ve çocuk gelişimi alanındaki uzmanlığıyla hazırlanan bu rehber, yeni bir başlangıcın hem çocuklar hem de aileler için daha güvenli, daha sakin ve daha keyifli bir deneyime dönüşmesine yardımcı olmak için tasarlandı.





**Bu rehber dört uyum boyutu
etrafında kurgulanmıştır:**
sosyo-duygusal, fiziksel, bilişsel ve
aile olarak uyum.

Bu çerçeve, uyumu yalnızca çocuğun
“davranışları düzelsin” beklentisine
indirgemeden, gelişimin bütünü ve
ailenin kendi sürecini de kapsayacak
şekilde ele almayı amaçlar.

01

YENİ BİR AİDİYET İNŞA ETMEK (SOSYO-DUYGUSAL UYUM)

Uyumun ilk ve en görünür boyutu duygusaldır: çocuğun kendini yeni bir çevrede güvende hissetmesi, yeni bağlar kurması ve bu süreçte yaşadığı duyguları sağlıklı bir şekilde ifade edebilmesidir.



Çocuğunuzun Dünyasında Neler Değişiyor?

4-6 yaş arası çocuklar hızlı bir gelişim dönemindedir: bedensel olarak daha bağımsız hareket etmeye başlar, dil ve düşünme becerileri hızla gelişir, sosyal-duygusal olarak paylaşma, sıra bekleme ve arkadaşlık kurma gibi becerileri deneyimler.

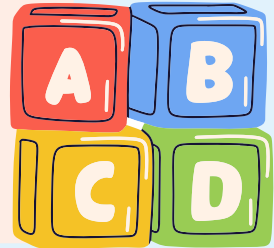
Anaokuluna ya da yeni bir okula başlamak, bu doğal gelişim sürecinin bir parçası olan “ayırışma-bireyselleşme” evresiyle örtüşür: çocuk artık ebeveyninden bağımsız bir sosyal çevrede kendini var etmeyi öğrenir.

Her çocuğun mizacı bu süreçte kendi hızıyla eşlik eder; yeni ortamlara, insanlara ve rutinlere uyum hızı çocuktan çocuğa farklılık gösterebilir, bu farklılığın kendisi de gelişimin doğal bir parçasıdır.



SEV UZMAN GÖRÜŞÜ

Bu dönemi bir “kayıp” değil bir “kazanım” olarak çerçeveseliriz. Çocuğın yeni bir sınıfa, yeni arkadaşlara ve öğretmenlere adım atması, bağımsızlığını ve öz güvenini inşa ettiğı en değerli deneyimlerden biridir. Ebeveynin görevi her adımı kontrol etmek değil, güvenli bir zemin sunarak arkasında durmaktır.



Yeni Bir Ülke, Yeni Bir Okul: İlk Haftalarda Hangi Davranışlar Normaldir?

Okula yeni başlayan her çocuğun içinden geçen sorular vardır:

“Annem babam beni
almaya gelecek mi?”

“Burada arkadaş
bulabilecek miyim?”

“Öğretmenim
beni sevecek mi?”

Yurt dışından dönüş yapan ailelerde bu sorulara bir kaygı katmanı daha eklenir: tanıdık bir çevreden, bildik bir dilden ve alışkanlıklardan ayrılmanın getirdiği belirsizlik. Aile “eve dönüyoruz, her şey tanıdık olacak” beklentisiyle gelir, oysa hem çocuk hem ebeveyn için dönülen yer de bir tür yeniden keşif gerektirir. Bu, yalnızca sizin ailenize özgü bir zorluk değil, yurt dışında büyüüp ülkesine dönen ya da başka bir ülkeye taşınan çocuklarla ilgili literatürde iyi tanımlanmış, beklenen bir süreçtir.



**İlk haftalarda ağlama, sabah okula gitmek istememe,
uykuya dalmakta zorlanma, yemek alışkanlığında
değişiklik gibi tepkiler beklenen ve geçici tepkilerdir.**



SEV UZMAN GÖRÜŞÜ

Bağlanma kuramı literatürü ayrılık anında yaşanan kaygıyı çocuğun güvenli bir bağ kurmuş olmasının bir işareti olarak tanımlar; yani ağlamak ya da vedalaşmakta zorlanmak “bir şeylerin yanlış gittiğinin” değil, sağlıklı bir bağlanmanın göstergesidir. Çocuk, kaygıyı büyük ölçüde yetişkinin sözlerinden değil duygusal tutumundan okur. Ebeveynin kendi belirsizliğini fark edip sakin bir tavırla vedalaşması, çocuğun güvenliğini pekiştiren en güçlü etkidir. Tutarlı bir rutin ve kısa/net vedalaşma ritüelleriyle bu geçiş süreci genellikle ilk birkaç hafta içinde büyük ölçüde yumuşar.



YAZ MODUNDAN OKUL RİTMİNE (FİZİKSEL UYUM)

Yaz tatili boyunca, özellikle farklı saat dilimlerinde yaşayan ailelerde, çocukların uyku, uyanma ve beslenme saatleri gevşer.

Okula dönüşte beklenen düzenli güne - belirli bir saatte uyanma, kahvaltı, sınıf rutinini takip etme-geçiş, yalnızca zihinsel değil bedensel bir uyum sürecidir; çocuğun biyolojik saati de yeni bir düzene alışmalıdır.

Yurt dışından dönüşte yaşanabilecek saat dilimi farkı bu geçişi daha da belirgin hale getirebilir.





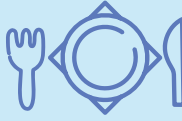
SEV UZMAN GÖRÜŞÜ

Okulumuzda güne “Wake Up” etkinliğiyle başlarız: çocuklar bahçede hareket, müzik ve oyunla güne yumuşak bir geçiş yapar, ardından kahvaltı ve Çember Zamanı (Circle Time) ile güne ritim kazandırılır. Bu, çocuğun bedeninin de yeni güne kademeli olarak ısınmasını sağlayan, tesadüfi olmayan bir tasarımıdır. Evde de okul başlamadan bir-iki hafta önce yatış ve kalkış saatlerini kademeli olarak okul saatine yaklaştırmamız, ilk günün bedensel olarak da daha kolay geçmesini sağlar.



UYKU SAATLERİ

Okul başlamadan
1-2 hafta önce
yatış/kalkış saatlerini
kademeli olarak okul
rutinine yaklaştırın.



SABAH PROVASI

Sabah kahvaltısını
ve okula hazırlanma
sürecini bir prova
gibi birkaç kez
birlikte deneyin.



EKRAN SÜRESİ

Akşamları ekran
süresini sınırlayarak
uyku kalitesini
destekleyin.



ZİHNİN UYUMU: MERAKLI BİR ÖĞRENCİ OLMAK (BİLİŞSEL UYUM)

Bilişsel uyum, çocuğun yeni bir öğrenme ortamına ve bazı çocuklarımız için yeni bir dile, zihinsel olarak nasıl ısındığıyla ilgilidir.

+++



Eğitim Programına Uyum

Yurt dışındaki bazı anaokulu programları oyun temelli ve daha esnek bir yapıda ilerleyebilir; bu da ailelerin, çocuklarının Türkiye'deki eğitim programına uyum sağlayıp sağlayamayacağı konusunda soru işaretleri taşımasına yol açabilir.

Oysa bu yaştaki çocuklar için asıl belirleyici olan, belli bir bilgi düzeyine "yetişmiş" olmak değil, öğrenmeye açık, meraklı ve istekli bir tutum geliştirmiş olmaktır.





SEV UZMAN GÖRÜŞÜ

Öğrenmeyi yalnızca edinilen bilgiyle değil, çocuğun merakı, özerkleşme becerisi ve hataya alan tanıyan bir ortamla değerlendiririz. Farklı bir eğitim geçmişinden gelmek bir eksiklik değildir; nitelikli bir öğrenme ortamı, güvenli sosyal ilişkiler ve destekleyici yetişkinlerle çocuklar kısa sürede belirgin ilerleme kaydeder. Erken çocukluk alanındaki güncel yaklaşımlar da, yeni bir öğrenme ortamına uyumun çocuğun mizacına ve önceki deneyimlerine göre bireysel bir hızda ilerlediğini, bu sürecin okula başlamadan önceki kısa tanışma ve ziyaret fırsatlarıyla kolaylaştığını gösteriyor. Programlarımız her çocuğun kendi gelişim hızına saygı duyan, bireyselleştirilmiş bir yaklaşımla işler; hiçbir çocuk “geride” değil, kendi öğrenme yolculuğunun başında kabul edilir.



İki Dilde Büyümek

Yurt dışında büyüyen bazı çocuklar İngilizceyi çok iyi konuşurken Türkçeyle sınırlı deneyime sahip olabiliyor. Ailelerin aklındaki en önemli sorulardan biri de çocuklarının sınıf içinde kendini nasıl ifade edeceği ve yeni arkadaşlıklar kurup kuramayacağı oluyor.



SEV UZMAN GÖRÜŞÜ

SEV Anaokullarında Çift Dilli Eğitim Programımız (Dual Language Program) tam da bu geçişi doğal kılacak şekilde kurgulanmıştır. Her sınıfımızda bir Türkçe, bir de İngilizce sınıf öğretmeni bulunur; İngilizce Sınıf Öğretmenlerimiz çocuklarla iletişimlerinde yalnızca İngilizce kullanır, bu da güçlü İngilizceye sahip bir çocuğun günün ilk anından itibaren kendini rahat ve anlaşılır hissedeceği bir ortam sağlar. Bir dilde gelişmiş düşünme ve iletişim becerileri, diğer dile de aktarılabilen ortak bir bilişsel temel oluşturur; yani güçlü İngilizce, Türkçe edinimi önünde bir engel değil, üzerine inşa edilecek sağlam bir zemindir. Bu nedenle Türkçesi henüz sınırlı olan bir çocuk da, günlük yaşamın, oyunun iletişimin içindeki doğal bir edinim süreciyle kısa sürede Türkçeye ısınacaktır.

HELLO!

MERHABA!



EBEVEYNİN UYUMU: SİZ DE YALNIZ DEĞİLSİNİZ (AİLE OLARAK UYUM)

Bu yolculukta genellikle konuşulan tek taraf çocuktur; oysa yurt dışından dönüş kararı bütün aileyi etkiler. Siz de yeni bir şehre, yeni bir gündelik hayata, belki de yeniden kurmanız gereken bir sosyal çevreye alışıyorsunuz.

Çocuğunuzun uyumuna destek olurken kendi uyum sürecinizi görmezden gelmemeniz de en az onunki kadar önemlidir.





SEV UZMAN GÖRÜŞÜ

Ebeveynin kendi duygusal durumu, çocuğun uyum sürecini doğrudan etkiler. Kendi belirsizliğinizi, yorgunluğunuzu ya da özelemlerinizi fark etmeniz ve kendinize de zaman tanımanız, aslında çocuğunuza sunabileceğiniz en büyük destektir. Bu yolun okul olarak sizinle birlikte yürüdüğümüz bir yol olduğunu bilmenizi isteriz.

Evde Nasıl Destek Olabilirsiniz?

- Çocuğunuzun duygusunu adlandırmasına ve kabul görmesine izin verin (“Bugün biraz endişeli hissediyorsun, bu çok normal”).
- Okul ve öğretmen hakkında güven veren, olumlu bir dil kullanın.
- Sabah ve akşam için öngörülebilir, sabit bir rutin oluşturun.
- Vedalaşmayı kısa ve sakın tutun; uzatılan vedalaşmalar kaygıyı azaltmaz, büyütür.
- Okul sonrası “Bugün ne öğrendin?” yerine “Bugün en çok neyle eğlendin, kiminle oynadın?” gibi somut ve keyifli sorular sorun.
- Giyinme, ayakkabı bağlama, yemek yeme gibi öz bakım becerilerinde küçük sorumluluklar vererek bağımsızlığını destekleyin.
- Okulla iş birliği içinde kalın, öğretmeninizle düzenli iletişimde olun.



Psikolojik Danışmanlarımızla ve Öğretmeninizle Güçlü Bir İş Birliği Kurun

Uyum sürecinde en güçlü destek kaynaklarından biri okul-aile iş birliğidir.



SEV UZMAN GÖRÜŞÜ

SEV Anaokulu'nda her sınıf seviyesinin kendi Psikolojik Danışmanı görev yapar. Psikolojik Danışmanlarımız; sınıf içi gözlemler, öğretmenlerle yapılan haftalık değerlendirme toplantıları ve düzenli veli görüşmeleriyle her öğrencinin sosyal, duygusal ve davranışsal gelişimini yakından takip eder. Her veli ile dönem içinde en az bir bireysel görüşme planlanır; ihtiyaç duyulduğunda bu sıklık artırılabilir. Öğretmeninizle ve Psikolojik Danışmanınızla kurduğunuz açık iletişim hattı, evde gözlemlediğiniz değişimleri paylaşmanız ve okulda neler yaşandığını öğrenmeniz için en değerli kaynaktır.



Veli ve Öğrenci Oryantasyon Programımız

Uyum yalnızca çocuğun değil, ailenin de yeni bir düzene alıştığı bir süreçtir. Bu farkındalıkla SEV Anaokulu'nda hem öğrenciye hem de aileye yönelik yapılandırılmış bir oryantasyon programı yürütülür:



Aile Tanışma Programı

Kayıt sonrasında her çocuğumuz ve ailesiyle, okula başlamadan önce bireysel bir tanışma görüşmesi yapılır; bu görüşmede çocuğumuzu yakından tanır, sınıf ve öğretmen eşleşmelerini bu bilgiler ışığında en doğru şekilde planlarız.



Veli Bilgilendirme ve Oryantasyon Toplantıları

Okul yönetimi tüm velilerimize yönelik bir bilgilendirme toplantısı, her sınıf ise kendi velilerine yönelik branş öğretmenleriyle tanışma toplantısı düzenler.



Kademeli Karşılama

Öğrencilerimiz okula ilk geldiklerinde okul yönetimi ve öğretmenlerimiz tarafından kapıda karşılanır, adım adım sınıflarına yönlendirilir; ayrılmakta zorlanan çocuklarımıza bu süreçte özenle destek olunur.



Veli Bekleme Alanı

İsteyen velilerimiz, çocukları sınıfa geçtikten sonra da okulda, kendileri için ayrılmış alanda bir süre daha kalabilir; böylece hem çocuğun hem de ailenin güvenle adapte olması kolaylaşır.



SEV UZMAN GÖRÜŞÜ

Uyum sürecinin ve veli desteğinin genellikle bir hafta içinde büyük ölçüde tamamlanması beklenir; ancak bu süre çocuktan çocuğa farklılık gösterebilir ve ne kadar devam edeceği, çocuğun ve ailenin ihtiyacına göre okul yönetimi ve Psikolojik Danışmanlık Birimimiz tarafından birlikte değerlendirilir. Bu adım adım ilerleyen yapı, hem çocuğun hem de ailenin yeni okula, yeni çevreye kademeli ve güvenli bir şekilde alışmasını sağlar.



Uyum, tek bir günde tamamlanan bir olay değil, birlikte yürüdüğümüz bir süreçtir.

Süreç Boyunca Yanınızdayız

Bu süreçte ailelerimizin “acaba ne zaman endişelenmeliyiz” diye düşünmesine gerek yoktur, çünkü takip zaten sürekli ve bireyseldir.



SEV UZMAN GÖRÜŞÜ

Anaokulumuzda her sınıf seviyesinin kendi Psikolojik Danışmanı, öğrencileri sınıf içi gözlemler, öğretmenlerle yapılan haftalık değerlendirme toplantıları ve düzenli veli görüşmeleriyle baştan itibaren yakından takip eder. Bu nedenle bir belirti listesi bekleyip kendi başınıza karar vermenize gerek kalmaz; bir gözlemimiz olduğunda bunu ilk fark eden ve sizinle paylaşan biz oluruz, ihtiyaçları sizinle birlikte belirleriz. Okul içindeki bu yakın takibe rağmen ek bir uzman desteğine ihtiyaç duyulan nadir durumlarda dahi süreç şeffaf ilerler: size tek bir isim değil, seçme özgürlüğü tanıyan birden fazla seçenek sunulur ve her adım sizin onayınızla atılır. Kısacası, çocuğunuzun uyum yolculuğunda yalnız değilsiniz; biz zaten yanınızdayız.



KAÇINILMASI GEREKENLER



Çocuğunuzu diğer çocuklarla ya da kardeşiyle kıyaslamak.



Korku ya da ceza yöntemine başvurmak ("Ağlarsan öğretmenin kızar" gibi).



Duygusunu görmezden gelmek ya da küçümsemek.



Aşırı korumacı davranmak, küçük zorluklarla baş etmesine izin vermemek.



Bazen çok keskin sınır koyup bazen çok geniş taviz vererek kararsız/tutarsız davranmak.

Sağlık ve Eğitim Vakfı olarak, tüm çocuklarımıza merakla öğrenip güvenle büyüdüğüleri, sağlık, mutluluk ve başarıyla dolu aydınlık bir eğitim yolculuğu diliyoruz.

