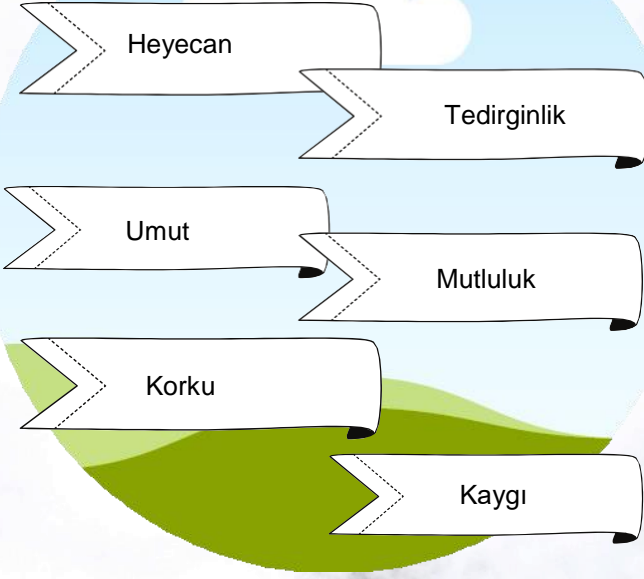


## Okula Uyum Sürecinde Karşılaşılan Duyuşsal Belirtiler



## Okul Sendromu

Heves ve enerji kaybı

Alıngan ve sinirli olma

Uyku bozuklukları

Fiziksel Belirtiler

## Değerli Öğrenciler,

İnsan doğduğu andan itibaren içinde bulunduğu ortamda kendini güvende hissetmeye ve yaşadığı ortama uyum sağlamaya ihtiyaç duymaktadır. Yen bir ortamın getirdiği farklılıklar ve belirsizlikler tüm insanlar için çeşitli zorluklar veya kolaylıklar oluşturmaktadır.

Uyum, bireyin içinde yaşadığı çevre ile dengeli bir ilişki kurarak ihtiyaçlarını karşılayabilmesidir. Hangi eğitim kademesinde olursa olsun yeni bir okula başlama farklı ve yeni deneyimler içerdği için her öğrenci bir uyum dönemine ihtiyaç duyabilmektedir. Okulun bu konudaki tutum ve davranışları öğrenciyi daha olumlu etkilemektedir.

Liseye geçişte birçok öğrenci için tedirgin edici ve olumsuz deneyimler içerebilmektedir. Bu nedenle farklı bir eğitim kademesi olan liseye uyum sağlama, öğrencilerin kişisel gelişim ve akademik başarıları için son derecede önemlidir.



# OKULA VE ÇEVREYE UYUM





## Okula Uyum Sürecini Zorlaştıran Etmenler!

Zihinsel Beklentiler

Yeni Ortam ve Okulu tanımama

Yabancılarla tanışma

Okul kurallarını içselleştirememe

Okulda ihtiyaçlarını karşılayamama

## Lise Çağında kazanılması Gereken Gelişim Özellikleri

Sevme, sevilme ve sevgisini başkaları ile paylaşmayı öğrenme,

Fiziksel çevre ve dünyasını keşfedip kontrol etmesini öğrenme,

Bir meslek seçmeye ve çalışma hayatına hazırlık,

Kendine özgü psikolojik, sosyal ve biyolojik rolünü öğrenerek buna uygun davranma,

Başkalarına ve topluma karşı ödevlerini kavrayacak bir vicdan duygusu geliştirme,

Kimlik kazanma ,meslek edinme ve yüksek öğretim kurumlarına hazırlanma,

## ÖNERİLER!!!!

Zamana bağlı faaliyetler yapın.

Ders çalışma ve diğer aktiviteleri net bir biçimde ayırın.

Okula yönelik endişelerinizi öğretmenlerinizle ve veliniz ile konuşun.

Tv ,internet ve sosyal medya kullanımınızı gözden geçirin.

Özgüven ve sorumluluk alma becerilerinizi geliştirin.

