

# BİL PDR

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Eylül-Ekim 2026 | SAYI 16

## GELECEĞE GÜVENLE ATILAN ADIM: OKULA UYUM SÜRECİ

BUSE YEĞİN  
Rehber Öğretmen  
Çorlu BİL Koleji

## İLKOKULA İLK ADIM ÇOCUĞUNUZUN UYUM YOLCULUĞUNA EŞLİK ETMEK

ESRA TOSUN KAHRAMAN  
Psikolojik Danışman  
İzmir BİL Koleji

## MİNİK BİR ÇANTA, KOCAMAN BİR BAŞLANGIÇ:

DİLŞAD KOÇ  
Klinik Psikolog-Okul Psikolojik  
Danışmanı ve Rehber Öğretmeni  
Beylikdüzü BİL Koleji

## ÇOCUKLUKTAN İLK GENÇLİĞE KAPILAR AÇILIRKEN

BERRAK BARAN  
Rehber Öğretmen  
Kırşehir BİL Koleji

## ORYANTASYON VE UYUM SÜRECİ

İLKUNUR UYSAL  
Psikolojik Danışman  
Aydın BİL Koleji

## LİSE ÖĞRENCİSİ OLMAK VE ORYANTASYON

AYŞE KIRCA  
Ortaokul-Lise  
PDR Bölüm Başkanı  
Kırşehir BİL Koleji

## 9. SINIF ORYANTASYON SÜRECİ TAVSİYELER

DİLBER YILMAZ  
Rehber Öğretmen  
Beylikdüzü BİL Koleji



EDİTÖRDEN 3

ÜMİT KALKO 5

EBRU UNUTMAZER 7

GELECEĞE GÜVENLE ATILAN ADIM: OKULA UYUM SÜRECİ 8

İLKOKULA İLK ADIM ÇOCUĞUNUZUN UYUM  
YOLCULUĞUNA EŞLİK ETMEK 10

MİNİK BİR ÇANTA, KOCAMAN BİR BAŞLANGIÇ: 13

ORYANTASYON VE UYUM SÜRECİ 15

ÇOCUKLUKTAN İLK GENÇLİĞE KAPILAR AÇILIRKEN 17

LİSE ÖĞRENCİSİ OLMAK VE ORYANTASYON 19

9. SINIF ORYANTASYON SÜRECİ TAVSİYELER 20

# EDİTÖRDEN

Değerli Velilerimiz,

Yeni bir eğitim öğretim yılına adım atmanın heyecanını ve mutluluğunu yaşıyoruz. Her yeni eğitim yılı; çocuklarımız için yeni başlangıçlar, yeni deneyimler, yeni arkadaşlıklar ve keşfedilecek pek çok güzel anı anlamına geliyor. BİL PDR dergimizin bu sayısında da bu yeni başlangıcın önemli bir parçası olan oryantasyon ve okula uyum sürecini sizlerle ele aldık.

Anaokulundan liseye uzanan eğitim yolculuğunda çocuklarımızın yeni bir kademeye, okula, sınıfa ve sosyal çevreye uyum sağlama süreçleri birbirinden farklı şekillerde ilerleyebiliyor. Bu süreçte yaşanan heyecan, merak, kaygı ve belirsizliklerin doğal olduğunu bilmek; çocuklarımızın duygularını anlamak ve onlara ihtiyaç duydukları zamanı tanımak, sağlıklı bir uyum sürecinin önemli adımlarından biri oluyor.

Bu sayımızda; farklı okul kademelerinde oryantasyon ve okula uyum sürecinin nasıl ilerlediği, çocuklarımızın yaşayabileceği duygular, günlük rutinlerin oluşturulması, arkadaşlık ilişkilerinin desteklenmesi ve ailelerin bu süreçte çocuklarına nasıl eşlik edebileceği gibi konulara yer verdik. Ayrıca siz değerli velilerimize, yeni eğitim öğretim yılına çocuklarınızla birlikte daha huzurlu ve güvenli bir başlangıç yapabilmeniz için çeşitli öneriler sunduk.

BİL PDR olarak, çocuklarımızın kendilerini güvende, değerli ve ait hissettikleri bir okul ortamında gelişimlerini sürdürmelerini önemsiyor; her yeni başlangıcın beraberinde getirdiği değişimi, öğrenme ve büyüme yolculuğunun kıymetli bir parçası olarak görüyoruz. Bu yolculukta aile ve okul arasındaki güçlü iş birliğinin, çocuklarımızın uyum ve gelişim süreçlerine önemli katkılar sağlayacağına inanıyoruz.

Yeni eğitim öğretim yılının tüm çocuklarımız, öğretmenlerimiz ve siz değerli velilerimiz için sağlık, mutluluk, huzur ve başarıyla dolu; güzel başlangıçların, keyifli öğrenme deneyimlerinin ve unutulmaz anıların biriktiği bir yıl olmasını diliyoruz.

Bu sayımızın, yeni eğitim öğretim yılına hazırlanırken sizlere rehberlik etmesini ve çocuklarınızın uyum sürecine eşlik ederken yolunuza ışık tutmasını diliyoruz.

Faydalı olması dileğiyle, keyifli okumalar ve hep birlikte güzel bir eğitim öğretim yılı dileriz.



*Sinem Akın*

**Anaokulu - İlkokul  
PDR Bölüm Başkanı**



# BİL TALKS

Başarınız Konuşsun



## BAŞARINIZ KONUŞSUN

### BİL'DE BAŞARI BİR KÜLTÜRDÜR!

BİL Kolejinde öğrencilerimizin kendini ifade etmekten gurur duymalarına fırsatlar yaratıyoruz.



**BİL KOLEJİ**  
Dünya İnovasyon Okulu

**REHBERLİK VE  
KARİYER**  
*Merkezi*

# Ümit Kalko

BİL Eğitim Kurumları  
Strateji Geliştirme Kurulu Başkanı



Milletimizin köklü değerlerine sahip çıkan, geleceğe yön veren vizyoner bakış açımızla; öğrencilerimizi sadece bugüne değil, yarınların dünyasına da hazırlamanın gururunu yaşıyoruz.

Yenilikçi eğitim anlayışımızla çocuklarımızı 21. yüzyıl becerileriyle donatmak, millî ve manevî değerlerle güçlendirerek global dünyanın özgüvenli bireyleri olarak yetiştirmek ilhamıyla yola çıktık.

2026-2027 eğitim-öğretim yılında, tüm öğrencilerimize, öğretmenlerimize ve yöneticilerimize mutluluk ve başarı diliyorum.



# EĞİTİMDE

# 31

*yıl*

Köklü eğitim geçmişini, geleceğin yeni hibrit eğitim  
çağına yansıtan yaklaşımımızla  
öğrencilerimize ulaşıyoruz.



# Ebru Unutmazer

BİL Eğitim Kurumları Eğitim Direktörü



Değerli Öğrencilerimiz, Kıymetli Velilerimiz, Sevgili Öğretmenlerimiz,

Yeni bir eğitim-öğretim yılına başlarken, 2026–2027 döneminin hepimiz için sağlık, mutluluk ve başarılarla dolu geçmesini diliyorum.

Ulu Önder Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün dediği gibi:

“En büyük savaş, cahilliğe karşı yapılan savaştır. Geleceğin güvencesi sağlam temellere dayalı bir eğitim, eğitim ise öğretmene dayalıdır.”

Bu anlayışla, öğrencilerimizin akademik gelişimlerinin yanında sanat, spor ve kültür alanlarında da kendilerini geliştirmelerini, topluma değer katan özgür ve bilinçli bireyler olmalarını hedefliyoruz.

Sayın velilerimiz, güçlü eğitim kadromuz ve çağın ihtiyaçlarına uygun içeriklerimizle çocuklarımızı geleceğe en iyi şekilde hazırlamaya devam ediyoruz.

Sevgili öğretmenlerimiz, yarınlarımızı yetiştirme yolundaki özverili çabalarınız için teşekkür ediyor, yeni dönemde başarılar diliyorum.



# Geleceğe Güvenle Atılan Adım Okula Uyum Süreci

Sevgili Velilerimiz,

2026-2027 eğitim-öğretim yılına başlarken, çocuklarımız ve sizler için heyecan dolu bir dönemin kapıları açılıyor. Eğitim yolculuğu, yalnızca akademik bilgilerin edinildiği bir süreç değil; çocuğun sosyal, duygusal ve bilişsel olarak büyüdüğü, kendi ayakları üzerinde durmayı öğrendiği uzun bir yolculuktur. Bu serüvenin ilk ve en önemli durağı ise okula uyum sürecidir.

Okula uyum süreci, çocuğun ev ortamından çıkıp yeni bir ortama ve yeni rutinelere adapte olması anlamına gelir. Okula uyumun en önemli unsurlarından biri, ev ile okul arasındaki iş birliği ve güven bağıdır.

Çocuğunuzun okula ve öğretmenlerine duyacağı güven, sevgi ve saygı, sizlerin bu sürece olan yaklaşımıyla doğrudan şekillenir. Her çocuğun mizaç yapısı farklıdır. Dolayısıyla kimi çocuklarımız ilk günden okula neşeye ve mutlulukla adım atarken kimileri için bu süreç biraz daha sabır ve anlayış gerektirebilir. Böyle durumlarda yaşanan endişe ya da ayrılık kaygısı son derece doğal ve geçicidir.



**BUSE YEĞİN**  
Rehber Öğretmen  
Çorlu BİL Koleji

## Peki, Bu Geçiři Birlikte Nasıl Daha Kolay Hale Getirebiliriz?

1

### Kendi Kaygılarınızı Yönetin:

Çocuklar anne babalarının duygularını çok iyi hisseder. Çocuğunuz sizin kaygınızı hissettiğinde onun da kaygısı doğrudan artabilir.

2

### Tutarlı ve Kararlı Olun:

Vedalaşmalarınızı mümkün olduğunca kısa tutmalısınız. Bu süreci uzattıkça çocuğunuzun kaygısı daha da artacaktır. Güven veren cümleler kurduktan sonra vedalaşmayı tamamlayabilirsiniz.

3

### Açık İletişim Kurun:

Okulda günün nasıl geçtiğine dair sohbet ederken "Neden ağladın?" gibi sorgulayıcı sorular yerine; "Bugün en çok ne ilğini çekti?", "Arkadaşlarıyla hangi oyunu oynadınız?" gibi olumlu duygu ve deneyimleri öne çıkaran sorular tercih edebilirsiniz.

4

### Bireysel Hıza Saygı Duyun

Her çocuğın okula uyum süreci birbirinden farklıdır. Bu süreçte çocuğınızı okula başlayan diğerk arkadaşlarıyla kıyaslamamaya özen göstermelisiniz.

BİL Kolejleri Rehberlik ve Kariyer Birimi olarak, çocuklarımızın yeni döneme güvenle ve mutlulukla başlaması için bu süreçte her zaman yanlarındayız. Okul, aile ve rehberlik birimimiz arasındaki güçlü bağ sayesinde çocuklarımızın potansiyellerini en iyi şekilde ortaya çıkaracaklarına gönülden inanıyoruz.

Yeni eğitim-öğretim yılının tüm öğrencilerimize, velilerimize ve BİL Kolejleri ailemize sağlık, mutluluk ve başarı getirmesini dileriz.



# İLKOKULA İLK ADIM ÇOCUĞUNUZUN UYUM YOLCULUĞUNA EŞLİK ETMEK

Uyum, bireylerin sahip olduğu özellikleriyle kendi benliği ve içinde bulunduğu çevre arasında dengeli bir ilişki kurabilmesi ve sürdürebilmesidir. Çocukların da yaşam boyu sağlıklı yetişebilmeleri, çevreye uyum sağlamaları sağlıklı ve başarılı bir toplumun aslında temelini oluşturur. Bu açıdan baktığımızda, çocukların doğdukları andan itibaren hayatlarındaki değişikliklere uyumlanabilmeleri ve sağlıklı davranış edinebilmeleri için çevrenin desteği oldukça önemlidir.

İlkokula uyum süreci, çocuklar kadar ebeveynler için de önemli bir değişim dönemidir. Bu dönemde hem çocuk hem de aile yeni sorumluluklar ve alışkanlıklarla karşı karşıya kalır. Yeni bir okul, sınıf, arkadaş, öğretmen, farklı sorumluluklar, çalışma alışkanlıkları ve ödevler gibi pek çok değişiklik çocuğun hayatına dahil olur. Her çocuğun bu değişikliklere uyum sağlama süresi ve biçimi birbirinden farklıdır. Bazı çocuklar ilk günlerde zorlanırken bazıları ise ödev yapma, yazı yazma veya okumayı öğrenme gibi akademik becerilerde güçlük yaşayabilir.

Çocukların okula başladığı ilk süreçte yaşadıkları zorluklar çoğu zaman sürecin getirdiği doğal kaygılar olabilmektedir. "Okul nasıl bir yer?", "Yardıma ihtiyacım olduğunda kimden yardım isteyeceğim?" veya "Arkadaş edinebilecek miyim?" gibi sorular çocuğun yeni yaşamına ilişkin belirsizliklerini yansıtabilir. Bu noktada ebeveynlerin görevi, çocuğun tüm kaygılarını ortadan kaldırmaya çalışmak değil, bu duyguları anlamasına ve baş etmesine eşlik etmektir.



**ESRA TOSUN KAHRAMAN**  
Psikolojik Danışman  
İzmir BİL Koleji





ANAOKULU  
KEŞİF TEMELLİ  
EĞİTİM



İLKOKUL  
SORGULAMA TEMELLİ  
EĞİTİM

**BİL KOLEJİNDE EĞİTİM**

**Hayatı Dönüştüren  
Bir Yolculuktur**



ORTAOKUL  
PROJE TEMELLİ  
EĞİTİM



LİSE  
PERFORMANS TEMELLİ  
EĞİTİM



**BİL KOLEJİ**  
Dünya İnovasyon Okulu



## Bu Süreçte Ebeveynler Neler Yapabilir?

- Sürecin başında çocuğa okul hakkında bilgi vermek; okulda bulunacağı saatleri, okulda yapılacak etkinlikleri ve uyulacak kuralları anlatmak, ihtiyaç duyduğunda yardım isteyebileceği kişiler hakkında bilgi vermek çocuğun kendini daha güvende hissetmesini sağlayabilir.
- Okul başlamadan önce çocukla birlikte okula gitmek, sınıfını görmek ve mümkünse öğretmeni ile tanışmak yeni bir ortama dair belirsizlikleri azaltabilir.
- Okul alışverişini çocukla birlikte yapmak, hazırlık sürecine aktif olarak katılmasını sağlamak ve okula başlayacağını olumlu bir deneyimle desteklemek daha faydalı etkiler sağlayabilir.
- Okul başladıktan sonra çocuğunuzu okula bırakırken ayrılıkları kısa ve güven verici bir şekilde yapınız. "İş dönüşünde seni de okuldan alacağım, sen de bu süre içerisinde okulda öğretmenin ve arkadaşlarıyla zaman geçirebilirsin. Neler öğrendiğini merakla bekliyorum olacağım." gibi kendi duygularınızı anlatan cümleler kurabilirsiniz.
- Çocuklar, ebeveynlerin sözel olmayan mesajlarını da fark ederler bu sebeple ebeveynler kendisini bu süreçte endişeli, kaygılı hissediyorsa çocuk okulda bulunmayı ya da okula gelirken ebeveyninden ayrılmayı tehdit unsuru olarak algılayabilir. Burada ebeveynler öncelikle kendi kaygılarını anlamaya odaklanmalı ve çocuğa "Yeniliklere alışmak zaman alabilir ama okulda sana yardımcı olacak kişiler bulunuyor" gibi güven verici cümleler kullanılabilir.
- Okula geliş ve gidişte çocuğu kimin alacağı, ne zaman dönüşeceği çocuğa söylenmelidir. Okuldan eve dönüş saatinde bir değişiklik varsa bu bilgi çocuğa verilmelidir.

**Okul başladıktan sonra süreç içerisindeki zorluklar da gelişim döneminin aslında birer yansımalarıdır.**

## Bu Süreçte Ebeveynler Neler Yapabilir?

- Öncelikle çocuğa sakin ve sabırlı yaklaşmak önemlidir. Tekrar denemek istemediğinde ya da denemekten kaçındığında onu zorlamak yerine duygularını ifade etmesine ve sakinleşmesine alan tanımak; hazır olduğunda tekrar denemesi için cesaretlendirmek daha destekleyici olacaktır.
- Okula hazırlık sürecinde sorumluluklar aşamalı olarak çocuğa devredilebilir. Örneğin okul çantasını hazırlamada başlarda çocukla birlikte yapmak, zamanla bu görevi çocuğun yapabileceği şekilde ona bırakmak, sorumluluk bilincinin gelişmesini destekler.
- Ebeveynler yazı yazma ve kitap okuma konusunda çocuğun yerine görevi üstlenmemeli, başlangıçta belirli bir süre birlikte çalışılması zamanla çocuğun görevi bağımsız şekilde yapabilmesine yardımcı olur.
- Okul dönüşü evde ders çalışmayı bir rutine dönüştürmek ve mümkün olduğunca aynı zaman diliminde çalışmak, çocuğun çalışma alışkanlığı kazanmasını kolaylaştırır. Rutin oluşturulurken okul dönüşü çocuğa dinlenme zamanı ayırmak gerekir, hemen gelir gelmez derse odaklanmasını beklemek faydalı olmaz.
- Çocuğun ders çalışma süresini daha somut bir şekilde algılayabilmesi için özellikle bu süreçte kum saatleri, kronometre ya da dijital saatlerden destek alınabilir.
- Süreç içerisinde çocuğu arkadaşları ile kıyaslamadan çabaya dönük cesaretlendirici cümleler kullanmak çocuğun özgüvenine daha fazla katkı sağlar. Örneğin "Bugün dünden daha uzun süre çalışabildin, zorlandığın halde tekrardan denedin" gibi.
- Kitap okuma sürecinde ise ebeveynlerin rol model olması oldukça önemlidir. Çocuğun ilgisine ve yaşına uygun olan içeriklerle sürecin desteklenmesi, evde kitap okumaya ayrılmış bir zaman diliminin belirlenmesi, mümkünse çocuğun odasındaki bir alanda kendi kütüphanesini oluşturması, kitap okuma köşesi yapılması okuma alışkanlığı edinmesine yardımcı olur.

Unutulmamalıdır ki ilkokula uyum, yalnızca çocuğun okula alışması değil; çocuğun yeni sorumluluklarını, ilişkilerini ve duygularını yönetmeyi öğrenmesidir. Bu nedenle çocuğun zorlandığı anlarda onu kıyaslamak, başarısızlık üzerinden değerlendirmek veya sürekli yardım etmek yerine; duygusunu fark etmek, ona alan tanımak ve yeniden denemesi için cesaretlendirmek daha değerlidir.

Çünkü çocukların okula uyum sürecinde ihtiyaç duyduğu en önemli şey, her şeyi hemen başarabilmek değil; zorlandığında yanında birinin olduğunu bilmektir. Bazen bir çocuğun okula uyumunu sağlayan şey, doğru cevabı vermek değil, elini tutup "Zorlanabilirsin, birlikte aşarız." diyebilmektir.

# Minik Bir Çanta, Kocaman Bir Başlangıç: Okula Alışırken Çocuğunuzun Yanında Olmak



Yeni bir okul yılı; özenle hazırlanan çantalar, isim yazılan kalem, ilk kez girilen sınıflar ve biraz da heyecan demektir. Çocuklarımız için okulun ilk günleri yalnızca yeni bilgiler öğrenecekleri bir başlangıç değil; alışık oldukları güvenli dünyadan çıkıp daha geniş bir dünyanın kapısını araladıkları özel bir dönemdir.

Bazı çocuklar okulun kapısından büyük bir merakla girerken bazıları ebeveyninin elini biraz daha sıkı tutabilir. Kimi çocuk ilk günlerde neşeyle sınıfa girip birkaç gün sonra zorlanabilir, kimi ise başlangıçta çekingen davranıp zamanla kendini daha rahat hissedebilir. Çünkü her çocuğun yeniliğe alışma biçimi ve süresi birbirinden farklıdır.

Bu dönemde ağlama, okula gitmek istememe, sabahları karın ağrısı yaşama, uyku düzeninde değişiklik, daha fazla ilgi bekleme veya çabuk öfkelenme gibi tepkiler görülebilir. Bunlar çoğu zaman çocuğun "Yeni olanı anlamaya ve ona alışmaya çalışıyorum." deme şeklidir. Burada önemli olan, çocuğun duygusunu küçümsemeden ona güvenli bir şekilde eşlik edebilmektir; onu anlayabilmektir.

"Bunda korkacak ne var?" demek yerine, "Yeni bir yere alışmak biraz zaman alabilir, seni anlıyorum." demek çocuğun rahatlamasına yardımcı olacaktır. Çünkü çocuklar her zaman duygularına çözüm aramaz; bazen yalnızca duygularının görüldüğünü ve kabul edildiğini bilmek ister.



**DİLŞAD KOÇ**

Klinik Psikolog-Okul Psikolojik  
Danışmanı ve Rehber Öğretmeni  
Beylikdüzü BİL Koleji



### Uyum Sürecini Kolaylaştıran Küçük Öneriler

- **Vedalaşmanızı kısa ve sevgi dolu tutun.** Uzayan vedalar çocuğun ayrılmasını zorlaştırabilir. Sarılın, ne zaman geleceğinizi anlaşılır biçimde söyleyin ve vedanızı kararlı bir şekilde tamamlayın.
- **Gizlice uzaklaşmayın.** Çocuğun fark etmeden okuldan ayrılmak o an için kolay görünse de güven duygusunu zedeleyebilir. Her zaman vedalaşarak ayrılın.
- **Duygularına isim verin.** "Biraz heyecanlı gibisin.", "Benden ayrılmak sana zor geliyor olabilir." gibi cümleler çocuğun hissettiklerini anlamasına yardımcı olur.
- **Başka çocuklarla kıyaslamayın.** "Arkadaşın hiç ağlamıyor." gibi cümleler çocuğu cesaretlendirmek yerine kendisini yetersiz hissetmesine neden olabilir. Her çocuğun uyum takvimi kendine özeldir.
- **Evde küçük rutinler oluşturun.** Düzenli uyku, sabah bir sabah hazırlığı ve çantanın akşamdan hazırlanması çocuğa kontrol ve güven hissi verir.
- **Sorumluluk almasına fırsat tanıyın.** Matara seçmek, kalemelerini yerleştirmek veya okul kıyafetini hazırlamak gibi küçük görevler çocuğun okula ait hissetmesini destekler.
- **Okul çıkışında farklı sorular sorun.** "Bugün ne yaptın?" yerine "Bugün seni en çok ne güldürdü?", "Teneffüste kiminle oynadın?" ya da "Bugünün en güzel anı hangisiydi?" sorularını deneyebilirsiniz.
- **Kaygınızı çocuğunuza taşımamaya çalışın.** Çocuklar yetişkinlerin ses tonundan, yüz ifadesinden ve davranışlarından çok şey anlar. Sizin okula ve öğretmenine duyduğunuz güven, onun da kendisini güvende hissetmesini kolaylaştırır.
- **Okulla iş birliği içinde olun.** Çocuğun yanında öğretmeni veya okul hakkında olumsuz konuşmak yerine merak ettiğiniz konuları öğretmeni ve rehberlik servisiyle paylaşın.

Okula uyum, her sabah biraz daha tanıdık gelen bir koridor, öğrenilen yeni bir arkadaş ismi ve çekinmeden kaldırılan küçük bir el ile adım adım gelişir.

Unutmayın; çocuklarımız okula alışırken biz yetişkinlerden kusursuz olmamızı beklemezler. Onların ihtiyacı, "Ne hissedersen hisset, ben yanıdayım." diyen sabit bir ses, güvenli bir bakıştır.

Her küçük adım, çocuğunuzun okulda kendi yerini bulduğu kocaman bir başlangıcın parçası olsun.



# ORYANTASYON VE

# UYUM SÜRECİ:

## YENİ BİR BAŞLANGICA EŞLİK ETMEK

Her yeni başlangıç, beraberinde heyecan kadar belirsizliği de getirir. Yeni bir okula başlamak, farklı bir sınıfa geçmek, öğretmenler ve yeni arkadaşlarla tanışmak; bu durum çocuklar için yalnızca fiziksel bir değişim değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal açıdan da önemli bir süreçtir. Bu nedenle okula uyum, öğrencinin yalnızca okulun kurallarını ve işleyişini öğrenmesi olarak değerlendirilmemeli; kendini güvende, ait ve kabul edilmiş hissetmesini de kapsayan bütüncül bir süreç olarak ele alınmalıdır.

Oryantasyon süreci, öğrencinin “Bu okulda beni neler bekliyor?” sorusuna yanıt bulmaya başladığı ilk adımdır. Ancak gerçek anlamda uyum, bir programın ya da birkaç etkinliğin tamamlanmasıyla sona ermez. Öğrencinin okul ortamını tanıması, ilişkiler kurması, kendisini ifade edebilmesi, ihtiyaç duyduğunda destek alabileceğini bilmesi ve zaman içerisinde okula aidiyet geliştirmesiyle şekillenen dinamik bir süreçtir. Peki bu süreçte çocuklar neler yaşayabilir? Okulun ilk günlerinde çocuklarda:

- Okula gitmek istememe
- Ağlama
- Anne-babadan ayrılmak istememe
- İçer kapanma
- Sessizleşme
- Öfke veya huzursuzluk
- Uyku düzeninde değişiklik
- Karın ağrısı veya baş ağrısı gibi fiziksel yakınmalar
- “Okula gitmek istemiyorum.” deme gibi davranışlar görülebilir.



**İLKNUUR UYSAL**  
Psikolojik Danışman  
Aydın BİL Koleji



Bunların ortaya çıkması her zaman bir problem olduğu anlamına gelmez. Önemli olan sürekliliği, yoğunluğu ve çocuğun günlük yaşamını ne kadar etkilediğidir.

### VELİ OLARAK NE YAPABİLİRİM?

#### ÇOCUĞUNUZUN DUYGULARINA ALAN AÇIN

Çocuğunuzun okula başlarken yaşadığı duyguları küçümsemek ya da hemen ortadan kaldırmaya çalışmak yerine, öncelikle onu anlamaya ve dinlemeye çalışın. "Bunda korkulacak ne var?" ya da "Korkma, hiçbir şey olmayacak." demek yerine, "Yeni bir yere başlamak seni biraz heyecanlandırıyor olabilir. Seni anlıyorum." gibi ifadeler kullanarak duygularını kabul ettiğini hissettirin.

#### OKULU KONUŞARAK YAKINLAŞTIRIN

Okul başlamadan önce: Okulun nerede olduğunu gösterin. Çantasını ve okul ihtiyaçlarını birlikte hazırlayın. Mümkünse okul çevresini birlikte görün. Okulda neler olacağını yaşına uygun şekilde anlatın. Kendi olumlu okul deneyimlerinizden bahsedin.

#### EVDE GÜVEN VEREN RUTİNLER OLUŞTURUN

Çocuğun uyku ve uyanma saatlerinin düzenli olması, kahvaltı yapması, çantasını ve kıyafetlerini bir gece önceden hazırlaması; ders, dinlenme ve oyun zamanlarının belirli bir düzen içerisinde planlanması, okula hazırlık sürecini kolaylaştırır.

#### VEDALAŞMA NASIL OLMALI?

Vedalaşmayı kısa, net ve güven verici bir şekilde gerçekleştirin. Çocuğunuza, "Seni seviyorum. Öğretmenin yanında olacak. Derslerin bitince seni almaya geleceğim." gibi yaşına uygun ve gerçekçi ifadeler kullanabilirsiniz. Vedalaştıktan sonra kararlı bir şekilde okuldan ayrılmak önemlidir. Ancak çocuğunuzdan habersizce kaçıp gitmek de güven duygusunu zedeleyebilir. "Ağlama, birazdan geleceğim." gibi gerçekçi olmayan sözler vermek yerine, ne zaman geri döneceğinizi anlaşılır ve doğru bir şekilde ifade edin.



# ÇOCUKLUKTAN İLK GENÇLİĞE KAPILAR AÇILIRKEN:

## 5. SINIFA UYUM VE ORTAOKULA GEÇİŞ SÜRECİ

5.sınıf, bir çocuğun okul hayatında sadece yeni derslerle veya farklı öğretmenlerle karşılaştığı sıradan bir kademe değişimi değildir. Bu dönem, çocukluk ile ilk gençlik arasındaki o ince sınır çizgisidir. Yaklaşık 10-11 yaşlarında olan çocuklarımız bir yandan özgürleşmek ve büyüdüğünü hissettirmek isterken, diğer yandan yeni okul düzeninin getirdiği dinamiklerle baş etmeye çalışırlar.

### 1. Büyüme İsteği ve Sorumluluk Karmaşası

Bu yaş grubundaki çocuklarda en sık gözlemlediğimiz durum, belirgin bir gel-git hali yaşamalarıdır. Kendi kararlarını kendileri almak isterler; fakat zorlandıkları anlarda yine dönüp bir yetişkinin desteğine ihtiyaç duyarlar. Evdeki kuralları sorgulamaya başlamaları veya ani duygusal tepkiler vermeleri bu dönemin oldukça doğal bir parçasıdır.

Buna bir de ilkokuldaki tek öğretmenli, korunaklı yapıdan çok öğretmenli ders sistemine geçiş eklenir. İlk haftalarda "Hangi derse nasıl çalışmalıyım?", "Ödevlerimi nasıl yetiştireceğim?" kaygısı yaşamaları, zihinlerinde oluşan bu yeni karmaşanın bir sonucudur.

### 2. Akran Dünyası ve Aidiyet Hissi

5. sınıfla birlikte çocuğun dünyasında ebeveynin kapladığı alan biraz geri çekilirken, arkadaş çevresinin kapladığı alan hızla büyür. Bu dönemde bir grubun parçası olmak, arkadaşları tarafından kabul görmek ve onaylanmak, çocuk için bazen ders başarısının bile önüne geçebilir. İlkokuldaki sadece oyun oynamaya dayalı arkadaşlıklar; yerini yavaş yavaş dertleşmeye, sır paylaşmaya ve ortak ilgi alanlarında buluşmaya bırakır. Bu nedenle arkadaş grubunda yaşanan küçük bir fikir ayrılığı ya da dışlanma korkusu, çocuğun gün içindeki duygu durumunu doğrudan etkileyebilir. Ebeveynler olarak bu hassas evrede yapabileceğiniz en sağlıklı şey; onları yargılamadan dinlemek, arkadaş seçimlerini uzaktan ama dikkatli bir gözle takip etmektir.

### 3. Dijital Dünya: Yasaklamak mı, Yönlendirmek mi?

Ortaokul çağıyla birlikte ekranlar çocuklar için sadece bir oyun aracı olmaktan çıkar; arkadaşlarıyla iletişim kurmanın ve gündemi yakalamanın ana alanı haline gelir.

Teknolojiyi evden tamamen soyutlamak veya kesin yasaklar koymak günümüzde çok gerçekçi olmadığı gibi, çocuğu arkadaş ortamından da uzaklaştırabilir. Buradaki ana hedefimiz katı yasaklar koymak değil; sınırları netleşmiş, sağlıklı bir kullanım alışkanlığı kazandırmak olmalıdır.



**BERRAK BARAN**  
Rehber Öğretmen  
Kırşehir BİL Koleji

#### 4. Evde Uyum Sürecini Kolaylaştıracak Küçük Rutinler

Çocuklar değişimin yarattığı belirsizlikleri, öngörülebilir ev rutinleri sayesinde çok daha kolay aşarlar:

- Akşam Hazırlığı: Ertesi günün çanta ve kıyafet hazırlığını akşama bırakma alışkanlığı kazandırmak, sabah yaşanacak telaş ve unutmaya kaygısını büyük ölçüde azaltır.
- Günün Kısa Bir Değerlendirmesi: Akşamları "Seni bugün okulda en çok ne güldürdü?" ya da "Seni en çok ne zorladı?" gibi sorularla gününü anlatmasına fırsat vermek, duygularını paylaşmasını kolaylaştırır.
- Dengeli Bir Uyku Düzeni: Büyüme çağındaki bir çocuğun zihinsel ve duygusal dengesi için 8-9 saatlik kaliteli uyku şarttır. Yatmadan yaklaşık bir saat önce ekranları kapatmak ve uyku saatini sabitlemek uyum sürecini doğrudan destekler.

#### Son Söz: Sürece Güvenmek ve Yol Arkadaşı Olabilmek

Uyum tek bir günde ya da haftada tamamlanacak bir hedef değil, zamana yayılan dinamik bir süreçtir. En önemlisi de her çocuğun bu yeni ortama, öğretmen tarzlarına ve ders temposuna alışma hızı birbirinden farklıdır. Bazen ilk haftalarda her şey çok yolunda giderken sonradan ufak bocalamalar yaşanabilir ya da tam tersi, kaygıyla başlayan ilk günler yerini hızla özgüvene bırakabilir.

Bu geçiş döneminde ebeveyn olarak üzerinize düşen en kritik görev; çocuğunuzun kendi gelişimsel temposuna saygı duymak ve "neden akranları gibi hızlı uyum sağlayamadı" kaygısına kapılmamaktır. Çocuğa kendi sorumluluklarını üstlenmesi için alan açmak, çabasını takdir etmek ve en önemlisi ihtiyaç duyduğu her an arkasında güvenli bir liman olduğunu hissettirmek bu sürecin en güçlü anahtarıdır.

Eğer bu uyum yolculuğunda üstesinden gelmekte zorlandığınız akademik veya duygusal aksamalar hissederseniz, yalnız olmadığınızı hatırlayın. Okul rehberlik servisi ve branş öğretmenleriyle kuracağınız açık, yapıcı ve sürdürülebilir bir iş birliği, çocuğunuzun bu yeni eşiği çok daha sağlıklı ve özgüvenli bir şekilde aşmasını sağlayacaktır.



# LİSE ÖĞRENCİSİ OLMAK VE ORYANTASYON



Lise dönemi, öğrencinin akademik yaşamında önemli bir geçiş süreci olmasının yanı sıra sosyal, duygusal ve kişisel gelişimin hız kazandığı bir dönemdir. Ortaokuldan liseye geçiş; yeni bir okul ortamı, farklı akademik beklentiler, yeni sosyal ilişkiler ve artan sorumluluklarla birlikte öğrencinin yaşamında önemli değişiklikler meydana getirir. Bu nedenle oryantasyon çalışmaları, öğrencinin yeni eğitim ortamına uyumunu destekleyen önemli bir rehberlik uygulamasıdır.

## Lise Öğrencisi Olmak

Lise öğrencisi olmak yalnızca derslere ve sınavlara hazırlanmak anlamına gelmez. Bu dönem, öğrencinin “Ben kimim?”, “Neleri başarabilirim?” ve “Gelecekte nasıl bir yaşam istiyorum?” sorularına yanıt aradığı bir gelişim dönemidir.

Öğrencinin akademik sorumluluklarının yanı sıra arkadaşlık ilişkileri kurması, kendisini ifade etmesi, kararlar alması ve geleceğine yönelik hedefler oluşturması beklenmektedir. Bu süreçte öğrencinin kendisini güvende ve okula ait hissetmesi, eğitim yaşamına sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi açısından önem taşır.



**AYŞE KIRCA**

Ortaokul-Lise PDR Bölüm Başkanı  
Kırşehir BİL Koleji

## Oryantasyonun Önemi

Oryantasyon, öğrencinin okulu, öğretmenlerini, arkadaşlarını ve okul kültürünü tanımasının ötesinde, kendisini bu yapının bir parçası olarak hissetmesini sağlayan bir süreçtir.

Etkili bir oryantasyon programı öğrencinin; Okula aidiyet geliştirmesine, Yeni sosyal çevresine uyum sağlamasına, Akademik sorumluluklarını tanımasına, Okul kurallarını ve beklentilerini anlamasına, İhtiyaç duyduğunda destek kaynaklarına ulaşmasına katkı sağlar.

Bu nedenle oryantasyon yalnızca okulun ilk günlerinde gerçekleştirilen bir tanıtım çalışması olarak değil, öğrencinin okula uyumunu yıl boyunca destekleyen bir süreç olarak ele alınmalıdır.

## Rehberlik Servisinin Rolü

Rehberlik servisi, öğrencinin okula uyum sürecini izleyen ve ihtiyaçlarına yönelik destek sunan önemli bir birimdir. Öğrencilerin kendilerini tanımaları, güçlü yönlerini keşfetmeleri, akademik ve sosyal hedefler oluşturmaları konusunda rehberlik eder.

Öğretmen, rehberlik servisi, öğrenci ve aile arasındaki iş birliği de bu sürecin başarısını güçlendirir.

## Sonuç

Lise başlangıcı, öğrencinin hayatında yeni bir dönemin kapısını aralar. Bu dönemde öğrencinin yalnızca akademik başarısına değil, aidiyet duygusuna, sosyal ilişkilerine, psikolojik iyi oluşuna ve gelişimsel ihtiyaçlarına da önem verilmelidir. Unutulmamalıdır ki iyi bir oryantasyon, öğrenciye yalnızca “Okulu tanıtmaz”; “Bu okulda senin de bir yerin var.” mesajını verir.

Bu nedenle oryantasyon, bir okul yılının başlangıcından çok daha fazlasıdır; öğrencinin okulla kuracağı ilişkinin ilk ve önemli adımıdır.

# 9.SINIF ORYANTASYON SÜRECİ TAVSİYELER

Her yenilik, özünde tatlı bir krizdir. Ortaokuldan liseye geçiş, yalnızca bir okul ya da derslik değişimi değil; gençlerimizin sorumluluklarının arttığı, akademik beklentilerle tanıştığı ve kendilerini yeniden keşfetmeye başladıkları önemli bir dönüm noktasıdır. Yeni bir düzen, yeni öğretmenler, yeni arkadaşlıklar ve farklı beklentiler... Tüm bu değişimler öğrencilerimiz için heyecan verici olduğu kadar zaman zaman belirsizlik ve kaygı da yaratabilir.

Bu süreç, ebeveynler için de çocuklarının büyümesine tanıklık ettikleri özel bir dönemdir. Çocuk için bağımsızlaşma ne kadar heyecan verici ve karmaşık ise veli için de çocuğun büyümesini izlemek ve kontrolü yavaşça serbest bırakmak bir uyum süreci gerektirir. Artık kontrol etmekten ziyade rehberlik etmek; gerektiğinde yol gösterip gerektiğinde alan tanımak büyük önem taşır. Tam da bu yüzden oryantasyon süreci kritik önem taşır. Peki, bu süreçte öğrencilerimiz ve velilerimiz için oryantasyon haftasını daha verimli hâle getirmek adına neler yapabiliriz? Gelin, birlikte inceleyelim.



**DİLBER YILMAZ**  
Rehber Öğretmen  
Beylikdüzü BİL Koleji

## Lise Geçiş Sürecinde Velilere Tavsiyeler

### 1. İletişimi güçlü tutun



Ergenlik dönemiyle birlikte gençlerin mahremiyet ve kişisel alan ihtiyaçları artabilir. Bu dönemde çocuğunuzla iletişim kurarken yalnızca gününün nasıl geçtiğini sorgulamak yerine, duygu ve düşüncelerini paylaşmasına alan açan bir tutum benimseyin.

### 2. Duygularını fark edin ve anlaşıldığını hissettirin



Bu süreçte öğrencimizin kaygılı, heyecanlı, çekingen, mutlu, huzursuz ya da zaman zaman kararsız hissetmesi son derece doğaldır. Önemli olan, bu duyguları hemen değiştirmeye ya da ortadan kaldırmaya çalışmak yerine, öncelikle fark etmek ve anlamaya çalışmaktır. "Böyle hissetmen çok normal."

# BİL'DE ÜNİVERSİTE

BİL'de Üniversite Programı ile 12. sınıf öğrencilerimizin üniversite ortamını tanımalarını, bölümleri kendi dersliklerinde deneyimlemelerini ve kariyer tercihlerine dair ön bilgiye sahip olarak farkındalık kazanmalarını sağlıyoruz.



OVASYON OKULU DÜNYA  
DÜNYA İNOVASYON OKULU  
İNOVASYON OKULU DÜNYA



“İstersen bana neler hissettiğini anlatabilirsin.” gibi ifadeler, öğrencinin duygularının kabul edildiğini hissetmesine yardımcı olur. Bazen yetişkinler olarak iyi niyetle “Bunda üzülecek ne var?”, “Sen artık büyüdün, böyle şeyleri kafana takmamalısın.” ya da “Herkes alışıyor, sen de alışırsın.” diyebiliriz. Ancak öğrencinin yaşadığı duyguyu yok saymak yerine, o duygunun onun için gerçek ve anlamlı olduğunu kabul etmek, güvenli bir iletişimin temelini oluşturur.



### 3. Düzenli olarak konuşun

Gün içerisinde, ailece sohbet etmeye uygun belirli bir zaman dilimi oluşturabilirsiniz. Bu zamanı yalnızca akademik durumu değerlendirmek için değil; arkadaş ilişkileri, okul yaşamı ve duygusal durumu hakkında konuşmak için de kullanın. İletişimin bir sorgulama ya da denetim sürecine dönüşmemesine, karşılıklı paylaşım ve güvene dayalı bir sohbet ortamı oluşturulmasına özen gösterin.

### 4. Sabırlı olun

Yeni bir okul ortamına, öğretmenlere ve farklı okul kurallarına uyum sağlamak her öğrenci için aynı hızda gerçekleşmeyebilir. Özellikle ilk haftalarda gözlemlenebilecek davranış değişiklikleri veya uyum güçlükleri karşısında sabırlı ve anlayışlı bir tutum sergileyin. Her öğrencinin oryantasyon ve uyum sürecinin birbirinden farklı olabileceğini unutmayın.



### 5. Destek olun



Lise döneminde çocuğunuzun giderek daha fazla sorumluluk üstlenmesine ve bağımsızlaşmasına fırsat tanıyın. Karşılaştığı sorunları doğrudan onun yerine çözmektense çözüm yollarını keşfetmesine rehberlik edin. Ev içerisinde uyku, beslenme, ders çalışma ve dinlenme zamanlarını içeren düzenli bir günlük rutin oluşturmasına destek olun. Gerektiğinde okul yönetimi ve rehberlik servisiyle iş birliği yaparak çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu desteğin zamanında sunulmasını sağlayın.

### 6. Saygı gösterin

Çocuğunuzun değişen ihtiyaçlarına, düşüncelerine ve kişisel alanına saygı gösterin. Onu dinlerken yargılayıcı veya eleştirel bir tutum yerine, duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebileceği güvenli bir iletişim ortamı oluşturun. Bağımsızlaşma ihtiyacını desteklerken, kendi kararlarını almasına ve sorumluluk üstlenmesine fırsat verin. Unutmayın; saygı göstermek, çocuğunuzun her kararını onaylamak değil, onu bir birey olarak dinlemek, anlamaya çalışmak ve sınırlarına değer vermektir.



### 7. İzin verin



Çocuğunuzun hata yapmasına, zorluklarla karşılaşmasına ve bu deneyimlerden kendi çıkarımlarını yaparak öğrenmesine fırsat tanıyın. Kendi kararlarını alabilmesi, sorumluluk üstlenebilmesi ve sağlıklı akran ilişkileri kurarak kendi sosyal çevresini oluşturabilmesi için ona yeterli alan sağlayın. Süreci tamamen kontrol altında tutmak yerine, çocuğunuzun kendi potansiyelini keşfetmesine ve yeni okul ortamına uyum sürecini kendi deneyimleri üzerinden şekillendirmesine izin verin.

### 8. Akademik Beklentileri Dengeye Tutun

Lise eğitimi, ortaokula kıyasla daha yoğun, soyut ve derinlemesine bir akademik içerik sunmaktadır. Bu nedenle 9. sınıfa başlayan öğrencilerin yeni ders yapısına, öğretmenlere, çalışma yöntemlerine ve artan akademik sorumluluklara uyum sağlamaları zaman alabilir. Özellikle uyum haftasında önceliği akademik performanstan ziyade öğrencinin yeni okul ortamını tanımasına, kendisini güvende hissetmesine ve lise yaşamının gerektirdiği yeni düzene alışmasına vermek önemlidir.







# BİL EĞİTİM KURUMLARI

**BİL KOLEJİ • BİL KURS • BİL ÇOCUK ÜNİVERSİTESİ ANAOKULU**