



REHBERLİK POSTASI | Kasım 2025

YUVAYA DÖNÜŞ

Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçişte fiziksel, psikolojik ve bilişsel olarak büyük değişimlerin yaşandığı önemli bir geçiş sürecidir. Yaşamın bu evresinde, kendini inşa eden ergenin ruhsallığında kimlik arayışı, özerklik ve ayrışma ihtiyacı yoğunudur. Genç bir taraftan hormonların etkisindeki hızlı büyüme sürecine uyum sağlamaya çalışırken, bir yandan da psiko-sosyal gelişiminde duygu ve davranışlarını anlamlandırma ve kontrol etme çabasıdır. Büyüyen yaşıyla birlikte kendini keşfetme yolculuğuna çıkan ergen; akran ilişkileri, gelecek planları ve iç dünyasında yaşadığı dalgalanmalar nedeniyle zaman zaman okul ve sosyal yaşam arasında denge kurmakta zorlanabilmektedir. Bu kapsamda, eylül ayında okulların açılmasıyla birlikte okula uyum süreci ergenlik dönemindeki öğrenciler için de zorlayıcı bir durum haline gelebilmektedir. Uyum sürecinde, ergenlerin sosyal ve duygusal gelişim açısından gerekli beceri ve yeterliliklere sahip olması önemlidir. Bu becerilere sahip öğrencilerin daha yüksek okul başarısı ve uyum sergilediği söylenebilir. Okula uyumu yüksek olan öğrenciler, okulun kurallarına bağlı kalır, derslere aktif katılım gösterir ve kişilerarası ilişkilerde başarılı olurken, uyum sağlayamayan öğrenciler olumsuz duygusal durumlar yaşayabilir ve içe dönük davranışlar sergileyebilir. (Köroğlu ve Doğan, 2025) Okula uyum sorunları, küçük yaşta çocuklarda ağlama, evden ve anne-babadan ayrılmakta zorlanma gibi tepkilerle kendini gösterirken, ergenlik dönemindeki gençlerde okula devam etmekte zorlanma, sosyal ilişkiler ve bağ kurmada güçlük, akademik sorumluluklara karşı isteksizlik, yalnızlık hissi ve öfke, kızgınlık ve kaygı gibi duygularla ortaya çıkabilmektedir.

Tatil sonrası okula uyumda her öğrencinin adaptasyon süreci farklılık göstermekle birlikte, genel olarak uzun bir yaz tatili sonrasında yeniden okula başlamak, bazı öğrencilerin belli alanlarda zorluk yaşamasına sebep olabilmektedir. Bu sorunların başında zaman yönetimi ve özdenetim konusu yer alabilir. Tatil döneminde geç yatıp geç kalkmak, uzun süreli eğlenceli faaliyetlerde bulunmak, oyun oynamak, teknolojik aletleri sınırsızca kullanmak ve sosyalleşmek vb. faaliyetlerle rahat bir düzende olmak öğrencilerin okul rutinlerini yeniden oluşturmalarında zorluk yaşamalarına neden olabilir.

Okulun açılmasıyla birlikte anne-babalar da yoğun bir dönem yaşar. Okula yönelik hazırlıklar, öğrenciyi ödev yapması ve ders çalışması için motive etmek, veli toplantıları ve öğretmen görüşmelerine katılım sağlamak, öğrencinin akademik, sosyal ve duygusal gelişimini takip ederek gence eşlik etmek, okulun açıldığı ilk zamanlarda ebeveynleri zorlayabilmektedir. Lise çağındaki bir öğrencinin tatil sonrası yeniden özdenetim kazanmasına yönelik olarak; 8-10 saat uyku uyumasını sağlayacak bir uyku düzeni oluşturması, kahvaltı yapması, dengeli ve sağlıklı beslenmesi, spor yapması, ekran süresini sınırlandırması, ödev yapma ve ders çalışma sürelerini içeren günlük veya haftalık program uygulaması, evde tertipli ve düzenli bir çalışma ortamı oluşturması, akademik ajanda kullanılması, okul kurallarına uyması, devamsızlık yapmaması ve öğrenci olarak sorumluluklarını yerine getirmesi gibi olumlu tutumlar, gencin lisedeki akademik programa uyumunu kolaylaştırabileceği gibi dikkat ve odaklanma konusundaki sorunları azaltarak ders verimliliğini de arttırabilir.

Lise döneminde okula adaptasyonun psikolojik yansımalarına bakıldığında, özellikle şehir veya okul değiştirerek kuruma yeni başlayan öğrencilerde bazı duygusal zorluklar görülebilir. Taşınmak ve yeni bir çevreye yerleşmek, okul seçiminde öğrencinin tercihlerini göz önünde bulundurmamak, ortaokul sonrası lise işleyişine ve akademik programa uyum sağlamak, değişen ders, ödev ve sınav sistemine alışmak, yeni öğretmenlerle karşılaşmak ve disiplin yönetmeliği gibi farklı uygulamalar karşısında ergen kaygılı, çekingen ve stresli olabildiği gibi, ebeveynlerinin beklentilerini karşılayamamak, başarısız olmak ve okula uyum sağlayamamak konusunda da endişe duyabilir.

Okula uyum sürecinin sosyal boyutunda ise akran ilişkileri önemli bir rol oynamaktadır. Arkadaş ilişkileri, gencin sosyal becerilerini geliştiren, kimlik gelişimini destekleyen ve okula yeni başlayan öğrencilerde uyum sürecini etkileyen bir dinamiktir. Özellikle okul değiştiren öğrencilerde uzun yıllar öğrenim gördüğü okulundan ayrılarak, kendini güvende hissettiği arkadaş ortamını ardında bırakan bir çocuk için; yeni bir okul iklimine ve sosyal çevreye uyum sağlamak, yeni arkadaşlar edinmek, akranları arasında kabul görmek, okula ve sınıfa yönelik aidiyet geliştirmek ve öğretmenlerle bağ kurmak başlangıçta stres yaratabilmekte ve zaman alabilmektedir. Ancak öğrencilerin bu süreci kendi bireysel özellikleri ve baş etme becerileri doğrultusunda farklı şekillerde deneyimleyeceği unutulmamalıdır. Her öğrenci kendi hızında uyum sürecini deneyimlerken; uygun destek, sabır ve anlayış ile yeni çevresine alışabilir ve sosyal ilişkiler geliştirebilir.

Okula dönüşten etkilenen bir diğer grup ise yaklaşan üniversite sınavına hazırlanan 12. sınıf öğrencileridir. Özellikle, zaman yönetimi, sınav kaygısı, motivasyon eksikliği, ders başarısızlığı, meslek- bölüm seçimi kararsızlığı, gelecek kaygısı vb. konularda sorun yaşayan öğrenciler de okula uyum konusunda zorlanabilmektedir.

Anne-babaların, okula uyum sürecinde gencin yaşayabileceği zorlukların, ergenlik dönemine has özellikler olabileceğinin farkında olmaları, sürece yönelik kaygılı yaklaşımlar yerine çocuğa yanındayız mesajını veren destekleyici bir tutum sergilemeleri, gencin akademik ve duygusal gelişiminde yaşayabileceği iniş-çıkışlara anlayışlı yaklaşımları, yeni okuluna ve sınıf seviyesine alışması için gence zaman tanımları, eksiklerini tamamlama konusunda yardımcı olmaları, öğrencinin okuldaki sosyal aktivitelere ve kulüp faaliyetlerine dahil olması için teşvik etmeleri, sakin ve kontrollü olmaları ve gerekli durumlarda okul ile işbirliği yapmaları öğrencinin okula uyum sürecini olumlu yönde etkileyebilir.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi olarak; öğrencilerimizin okula ve lise dönemine uyum sağlamalarına destek olmayı oldukça önemsiyoruz. Bu kapsamda, “Liseye Uyum” başlığı altında Hazırlık ve 9. sınıf seviyesindeki öğrencilerimize okul açılmadan önce iki yarım gün süren oryantasyon etkinliği düzenledik. Okullar açıldıktan sonra ise hem öğrencilerimize hem de velilerimize yönelik olarak, okul idaresi ve akademik bölümlerle işbirliği çerçevesinde okul işleyişi, okul kuralları, PDR servisi işleyişi ve Lise Ebeveynliği konularında toplantılar gerçekleştirdik. Hem öğrenci hem de velilerimizle yaptığımız bireysel görüşmelerle, öğrencilerimizin lise dönemine ve okula daha kolay uyum sağlamalarına, ihtiyaç duydukları konularda destek almalarını ve kendilerini iyi ve güvende hissetmelerine yardımcı olmaya devam edeceğiz. Ayrıca rehberlik derslerinde; “Zaman Yönetimi ve Planlama Becerileri” ve “Etkili Çalışma ve Öğrenme Teknikleri” konularında öğrencilerimize bilgi vererek öz denetim ve akademik gelişimleri açısından fayda sağlayacak metotları çalışmaya devam edeceğiz. Yine yıl içerisinde; Psikolojik Sağlık kapsamında “Duygu, Düşünce ve Davranış Düzenleme”, “Stresle ve Kaygıyla Baş Etme”, “Teknoloji Bağımlılığı” ve “Akran İletişimi” konularında öğrencilerimize rehberlik etmeyi sürdüreceğiz.

Gelişim Dergimizden:

Okula uyum konusuyla ilgili bazı Gelişim Dergisi yazılarını da sizlerle paylaşmak isteriz.

<https://gelisim.terakki.org.tr/yeni-durumlara-uyumlanma-sureci/>

<https://gelisim.terakki.org.tr/okul-fobisi/>

<https://gelisim.terakki.org.tr/ebeveynlik-yaklasimlarinin-okul-basarisina-etkileri/>

<https://gelisim.terakki.org.tr/anne-babalar-icin-zor-karar-okul-secimi/>

<https://gelisim.terakki.org.tr/cocukluga-veda-ergenlige-uyum/>

Kitap Önerileri:

Çocuklarda Aşırı Kaygı ve Kaygı Azaltma Yöntemleri | John S. Dacey, Martha D. Mack, Lisa B. Fiore

Avucundaki Öpücük | Audrey Penn

Ergenleri Anlama Kılavuzu | Özgün Kızıldağ

Beni Hiç Anlamıyorsun | Koray Karabekiroğlu

Kaynakça

Köroğlu, N. D. ve Doğan, T. (2025). Ergenlerin okula uyumları ile sosyal duygusal öğrenme düzeyleri arasındaki ilişki. Journal Of Infant, Child And Adolescent Health, JICAH 2025 5(1) 38-49, 1-12. 10.5281/zenodo.15373715

S. (2021). Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin okula uyum süreci: bir karma yöntem araştırması [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Türkiye.

Akkaş Baysal, E., Ocak, G., & Çalışkan, B. (2021). Okula, çevreye ve akranlarına uyum sorunu yaşayan öğrencinin ortama adaptasyonunun okul etkinlikleri ile sağlanması. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(1), 42-60. doi: 10.38122/ased.877308