



ÇOCUĞUM OKULA BAŞLIYOR!

ONİKİŞUBAT NEVİN GÜMÜŞER ANAOKULU

OKULA UYUM SÜRECİNDE
ANNE-BABALAR İÇİN
BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜDÜR

Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Servisi

OKULA UYUM SÜRECİ

Çocuğun okul öncesi eğitim kurumuna başladığı ilk günlerde uyum güçlükleri yaşaması beklendik bir durumdur. Bazı çocuklar okula ilk başladıkları dönemde uyum sorunu yaşarken, bazıları önce iyi başlayıp belirli bir süre sonra tepki verebilirler, bazıları ise okula çok kolay uyum sağlarlar. Tüm bunlar doğaldır. Okula başlama önemlidir ancak herkesin yaşadığı bir durumdur. Bu nedenle bu durumu fazla abartmamak gerekir. Gereğinden fazla üzerinde durulduğunda çocukta; kaygı, endişe, korku vb. duygular görülebilir.

KAYGI BULAŞICIDIR

Çocuğunuz, yaşadığınız kaygı ve endişeyi hisseder. Bu nedenle öncelikle kaygı ve endişelerinizden kurtulmanız, çocuğunuzun okula adapte olabileceğine inancınızı sağlamlaştırmanız gerekiyor. Siz güvenli hissederseniz, çocuğunuz daha kolay uyum sağlayacaktır.

Çocuğu Okulla Korkutmayın: Öğretmenin ceza veren, okulun ceza verilen kötü bir yer olduğu korkusu çocuğun uyumunu zorlaştırır. "Okula gitmezsen seni öğretmene söylerim!" gibi cümleler ile çocuğunuz korkutmayın.

AŞIRI KORUYUCU TAVIR OKUL FOBİSİNE SEBEP OLUR!

Çocuklarından ayırlamayan, aşırı koruyucu, kollayıcı, her işi çocuğu için yapmaya çalışan anne babalar çocuğa iyilik yaptıklarını düşünürken aslında en büyük kötülüğü yapmaktadırlar. Çocuğu aşırı korumak, onun özgüvenine zarar verir.

NELER YARMALIYIZ?

- Çocuğa yapabileceği küçük sorumluluklar verin. (Çorabını kendisi giysin, bakkaldan kendisi çikolata alsın, soru sorulduğunda kendisi cevap versin.. vb.)
 - **Okula bırakırken vedalaşmaları kısa tutun!** Uzun uzun sarılmak çocukta bırakıldığı ve bir daha alınmayacağı korkularına sebep olur.
 - Öğrenciyi okula ayrılması kolay olabilecek kişinin getirmesi daha uygun olacaktır.
 - Okul çıkışı çocuğunuzun almaya geç kalmayın. Söz verdiğiniz saatte almaya gelin. Çocuğunuzun size güvenmesi için bu önemlidir.
 - **Kimseyle çocuğunuzun kıyaslamayın!** "Falancanın oğlu alıştı bizimki hala alışamadı" gibi konuşmaları çocuğunuzun yanında yapmayın.
 - **Uyku düzenine dikkat!** Günde en az 8 saat uyku çocuğunuzun gelişimi ve büyümesi için gereklidir. Düzenli bir uyku okula uyum kolaylaştırır.
 - Çocuğunuzun kıyafetlerinin temiz ve düzgün olmasına özen gösterin. Temiz, bakımlı bir kıyafet özgüveni yükseltir.
- Okula aidiyet duygusu kazandırır.
- **Devamsızlık yapmayın!** Önemli durumlar dışında çocuğun devamsızlık yapmamasına özen gösterin. Okula uyum konusunda devam etkilidir.

OKUL KORKUSU NEDİR?

Ebeveyninden ayrılamama sebebi ile okula gitmek istememe, okulda ebeveyni yanında isteme durumudur. Ağlamalar, hastalıklar, sinirli ruh halleri bu dönemde görülür.

EN AZ 2 HAFTA!!!

Okula uyum süreci en az 2 hafta, en fazla ise 1 ay sürer. Bu süreçte çocuğunuzu destekleyin, panik yapmayın, üç haftaya kadar bekleyin, alışması için çocuğunuza zaman tanıyın.

KARARLI OLUN !!!

Okula gelme sürecinde sabahları halsizlik, yemek yememe, isteksizlik, yavaş hareket etme gibi davranışları çocuğunuzda görüyorsanız; kararlı bir şekilde okula hazırlanmasına yardım etmeli ve okula götürmekten vazgeçmemelisiniz.



ÇOCUĞUNUZ ASLA OKULA GİTMEK İSTEMİYORSA

1. Öncelikle okula alışması için çocuğunuza zaman tanıyın. (En az 2 Hafta)
2. Okulu ve sınıfını birlikte gezerek, çocuğunuzda okulun tanıdık bir yer olduğu izlenimini yaratın.
3. Öğretmeni ve okul hakkında olumlu cümleler kurun, çocuğun yanında okul ile ilgili olumsuz cümleler konuşmayın.
4. Çocuğunuza size ait küçük bir eşya ya da bir aile fotoğrafı verin. Fotoğrafı/ eşyayı sizin için saklamasını, sizi özlediğinde buna bakmasını isteyin. Okul sonunda bu fotoğrafı/ eşyayı gelip alacağınızı söyleyin.
5. Sınıf Öğretmeni'nden yardım isteyin.
6. Psikolojik Danışmandan yardım isteyin.
7. Çözüm bulunamadığı takdirde Okul Psikolojik Danışmanı ile işbirliği yaparak bir Uzman Doktordan yardım alın.
8. Yukarıdaki adımları sıra ile tamamlamadan bir diğer adıma geçmeyin.

Okul ile ilgili mutlu,
güzel anılarınızı
çocuğunuza anlatın



YASAKLI CÜMLELER !!!

Bebek misin sen? Kocaman oldun!
Korkacak ne var?
Çocuğunuz çok değerli!
Bu kelimeler çocuğa kendini değersiz hissettirir.

