

## Çocuğunuz eve geldiğinde;

- ❑ Okulda yaşadıklarıyla ilgili onunla konuşun. Ancak okul çıkışı hem fiziksel hem de duygusal olarak çok yorgun olabileceğini ve her şeyi anlatmak istemeyeceğini aklınızdan çıkarmayın. Sabırlı olun ve dinlenmesine izin verin.
- ❑ Çocuğunuz eve geldiğinde “Sıkıldın mı?”, “Korkma” vb. ifadeleri kullanmayın.
- ❑ Evde çocuğu, öğretmeni ile tehdit etmeyin. (“Yemeğini yemezsen öğretmenine söyleyeceğim.”)
- ❑ Çocuğunuzun okulda olacağı zaman için çocuğun yanında planlar yapmayın.
- ❑ Çocuğunuzun düzenli olarak okula gelmesini sağlayın.
- ❑ Çocuğunuzun bir sonraki gün için giysilerini, çantasını akşam hazırlaması, ertesi sabahın telaşlı geçmesini önler. Çocuk birkaç hafta içinde bu düzene uyum sağlayacak ve zamanla, sabahları okula hazırlanması daha az zaman alacaktır. Uyku saatlerinin düzenli oluşu ve zamanında yatıp kalkması sabah hazırlıklarını gerginlikten uzak tutacaktır. Yatış ve kalkış saatlerinin rutine oturtulması okula uyumun yanı sıra çocuğunuzun verimli öğrenmesine de olumlu etki sağlayacaktır.



## Çocuğunuzla konuşurken aşağıdaki ifadeleri kullanmanız iletişiminizi olumsuz yönde etkileyecektir.

- ❖ Eğer ağlarsan giderim.
- ❖ Kimseye kendini sevdirmes, çok yabani.
- ❖ Okula gitmek zorundasın, evde yalnız kalamazsın.
- ❖ Şımarıklık yapıyorsun. Her gün geldiğin yer, şimdi ne oldu?
- ❖ Şimdi sınıfına git, akşama ne alayım ne istersin?
- ❖ Sen çok akıllı bir çocuksun.
- ❖ Benim kızım abla olmuş ağlamıyor artık.
- ❖ Bugün okulda kal, yarın gitmezsin.
- ❖ Galiba sen okula alışamayacaksın.
- ❖ Acaba bugün başlamasa mı?
- ❖ Arkadaşların seni sevmedi mi?
- ❖ Öğretmenin sana iyi davrandı mı?

Unutmamak gerekir ki; çocuğun okul ortamına alışması için, aile üyelerinin tümünün kararlı, tutarlı olması gerekmektedir.



Uyum sürecinin uzaması ya da ailenin başa çıkamadığı bir durumun oluşması halinde öğretmeni ve okuldaki psikolojik danışmanı ile iletişime girilmelidir.

2020-2021 EĞİTİM  
ÖĞRETİM YILI  
KULP ANAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

## OKULA UYUM BROŞÜRÜ



*Hepimizin geçtiği  
okul yoluna ilk adımını  
atacak olan çocuklarımızın  
kendine güvenen, bağımsız  
karar alabilen, sosyal,  
sevilen, mutlu ve huzurlu  
bireyler olarak yetişmesi  
temennisiyile...*

Sevgili Veliler,  
Çocuğunuzun okul hayatına ilk adımını attığı şu günlerde, endişelerinizi hafifletmek ve kafanızdaki soruları bir ölçüde de olsa giderebilmek amacıyla sizler için bir broşür hazırladık.



Okula başlama çocuğın yaşamındaki en önemli dönüm noktalarından birisidir. Okula uyumun kolay ve sancısız gerçekleşmesi çocuğın hem okul yaşamı hem de sonrası için son derece önem taşımaktadır.

Çocuklar yeni şartlara kolay uyum sağlayabilirler ve bu süreçte size güvenmesi ve sizi yanında hissetmesi onun en önemli yardımcısı olacaktır.

Çocuğunuzun okula uyumunu kolaylaştırmak için;

- ❖ Okul başlamadan önce okulu ziyaret etmek, öğrencinin okulu gezmesi ve tanınması yararlı olacaktır.
- ❖ Sakin kalmaya çalışarak ona güven verin.

Kaygı, özellikle ebeveynle çocuk arasında bulaşıcıdır. Çocuk, kaygı duyduğu, canı sıkıldığı her durumda ne kadar endişelendiğini anlamak için size bakacak ve endişeli olduğunuzu gördüğünde korkmakta haklı olduğunu düşünecektir. Bu nedenle ne kadar tedirgin, gergin olursanız olun, dışarıdan bakıldığında sakın ve rahat görünmeye çalışın.



- ❖ Vedalaşmayı uzun sürdürmeyin. Sınıf önünde beklemeniz çocuğınızı daha fazla kaygılandırıp uyum süresini uzatacaktır. Çocuğunuz üzgün görünse bile hemen oradan ayrılın.

- ❖ Ağladığında, istese de istemese de ayrılacağınızı ve gözyaşlarının hiçbir şeyi değiştirmeyeceğini kesin bir dille anlatmaya çalışın. Çocuğunuz stresi ile başa çıkabilecek ve birkaç dakika içinde ağlaması duracaktır.
- ❖ Okul çıkışı onu tam zamanında alacağınızı ya da servise bindireceğinizi, evde mutlaka karşılayacak bir kişinin olduğunu ona açıklayın. Özellikle kaygılı çocuk, annesinin evde kendisini karşılamayacağı düşüncesiyle okula gitmek



istemeyebilir.

Okula yeni başlayan çocuklar için önceden temizlik, tek başına tuvaletini yapabilme, ayakkabı bağlama ve el yıkama alışkanlığı gibi öz bakım becerileri kazandırmalıdır.