

# ÇOCUĞUM OKULA BAŞLIYOR! 😊

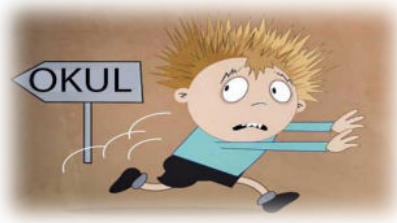


OKULA UYUM SÜRECİNDE  
ANNE-BABALAR İÇİN  
BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜDÜR

**ARIF NİHAT ASYA İLKOKULU**

**Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi**

2023 Eylül



Okula başlama; çocuk için önemli bir yaşantıdır. Sünnet, yeni bir kardeşin doğumu, ev değişikliği... vb. kritik yaşantılar bu dönemde, okul ile birlikte çocuğa fazla gelebilir. Mümkünse ertelenmelidir.



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 sizin kaygı ve endişelerinizden kurtulmanız, çocuğunuzun okula adapte olabileceğine inancınızı sağlamlaştırmanız gerekiyor. Siz güvenli hissederseniz, çocuğunuz da daha kolay uyum sağlayacaktır.

**Çocuğunuza okuldan sonra onu kimin alacağını, hangi saatte ve nereden alacağınızı detaylıca söyleyin. Bunu belirlemiş olmak, çocuğunuzun kaygısını azaltacaktır.**

**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 çocuğunuzun korkutmayın.

**AŞIRI KORUYUCU TAVIR OKUL FOBİSİNE SEBEP OLUR!**

Çocuklarından ayrılamayan, 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 verebilir.

**NELER YAPMALIYIZ? :**

- Çocuğa, yapabileceği küçük sorumluluklar verin (Çorabını kendisi giysin, bakkaldan kendisi ekmek alsın, soru sorulduğunda kendisi cevap versin.. vb.)
- **Okula bırakırken vedalaşmaları kısa tutun! Uzun uzun sarılmak çocukta bırakıldığı ve bir daha alınmayacağı korkularına sebep olabilir.**

- Okul çıkışı çocuğunuzu almaya geç kalmayın. Söz verdiğiniz saatte almaya gelin. Çocuğunuzun size güvenmesi için bu önemlidir.

- **Çocuğunuzun kıyaslamayın!** “Falancanın oğlu çabuk alıştı bizimki hala alışamadı” gibi konuşmaları çocuğunuzun yanında yapmayın. **Kimseyle çocuğunuzun karşılaştırmayın!**

- Uyku düzenine dikkat! Günde en az 9-10 saat uyku çocuğunuzun gelişimi ve büyümesi için gereklidir. Düzenli bir uyku okula uyumu kolaylaştırır.

- **Kahvaltı önemli! Kahvaltı yapmadan okula göndermeyin. Sabahları tost, poğaçalar almak yerine; evde kahvaltı yaptırın.**

- Kılık Kıyafet: Çocuğunuzun okul kıyafetlerinin temiz ve düzgün olmasına özen gösterin. Temiz, bakımlı bir kıyafet özgüveni yükseltir. Okula aidiyet duygusu kazandırır.

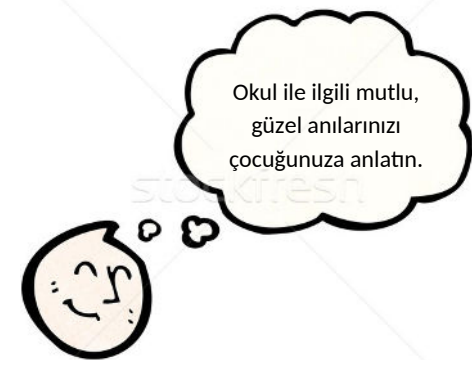
- **Devamsızlık yapmayın! Önemli, ciddi problemler dışında çocuğun devamsızlık yapmamasına özen gösterin. Okula uyum konusunda devam etkilidir.**

- Ödevlerinde çocuğa baskı yapmadan onu teşvik edin. (Baskı ters tepkiye sebep olabilir. Çocuk dikkatinizi çekmek için ödev yapmamayı kullanabilir)



- **15- 20 DAKİKA DERS, 15 DAKİKA ARA**  
**Ders çalışma süresi ilkököl çocuğu için en fazla 15-20 dakikadır. Bu süre aşıldıkça çocuğun dikkati dağılacaktır. 15 dk dersin ardından 15 dakika ara verilmeli ve daha sonra tekrar devam edilmelidir.**

- **OYUN OYNAMAK SERBEST! ☺**  
Oyun, çocukların en büyük ihtiyacıdır ve bu ihtiyaç çocukların ellerinden alınmamalıdır. Çocuğu oyun oynamaktan kısıtlamak yerine, görev ve sorumlulukları ara ara hatırlatılmalı, oyun bittikten sonra ödevlerini yapacağı bilgisi verilmelidir.



### OKUL KORKUSU NEDİR?

Anneden ayrılamama sebebi ile okula gitmek istememe veya okulda devamlı anneyi 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 çocuğunuzun 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.

### DİKKAT!

**Bebek misin sen?  
Kocaman oldun!  
Korkacak ne var?**

Bu kelimeler çocuğa kendini değersiz hissettirir.

**Çocuğunuz çok değerli!**