

Okula Uyum Süreci Veli Broşürü

Sevgili anne babalar,

Çocuğunuz okula başlayacağı, yeni bir ortama gireceği, yeni arkadaşlıklar edineceği, yeni bir şeyler öğreneceği için heyecanlı ve sevinçli olacağı gibi kaygılı da olabilir. Yaşanan bu doğal süreçte; çocuğunuz bu duyguları yaşarken sizin desteğinizi hissetmesi oldukça önemlidir.



Çocuğunuz okula gitme konusunda zaman zaman isteksiz olabilir. Okula gitme konusundaki isteksizlik ağlama davranışını da birlikte getirebilir. Okula gitmek istememe davranışına birtakım değişiklikler eşlik edebilir(karın ağrısı, mide bulantısı, baş ağrısı gibi). Bu değişiklikler gerçekten fiziksel ve biyolojik rahatsızlıklar olabileceği gibi okula gitme konusunda psikolojik tepkilerde olabilir.

Çocuğunuzun kaygılandırılan durumun ne olduğunun farkına varabilmek için onu ilk önce sakince **dinlemeli**, dinledikten sonra çözüm yolları bulabilmek amacıyla çocuğunuzla birlikte hareket edilmelidir. Karşımızdaki bireyi **dikkatlice ve suçlayıcı dil kullanmadan dinlemek** aslında var olan olumsuz durumları olumluya çevirmek için atılan büyük bir adımdır.

Çocuğunuzun Okula Uyum Sürecini Kolaylaştırmak İçin Öneriler



Çocuğunuzun okula uyumu konusunda öncelikle siz de hazır olmalısınız. Anne babanın kaygısının çocuğa yansması da muhtemeldir. Bu nedenle çocuğunuza yardımcı olabilmek için ilk başta kendi duygu, düşünce ve davranışlarınızı gözden geçirmeniz gerekecektir.

Çocuğunuzun okula nasıl gidip geleceğini, okula onu kimin bırakıp alacağını birlikte kararlaştırabilirsiniz.

Okulda sınıf öğretmeni ve arkadaşlarıyla yapacakları etkinlikler, kendi okul yaşantınız hakkında konuşabilirsiniz. Bu konuşma çocuğunuzun zihnindeki belirsizliklerin netleşmesine katkı sağlayacak, çocuğunuzu duygusal açıdan iyi hissettirecektir.

Çocuğunuza başarabileceği görevler verebilirsiniz (yemek yemesi, çantasını hazırlaması ve taşıması, okul kıyafetlerini giyip çıkarması gibi). Verdiğiniz bu görevler çocuğunuzun **öz güveninin gelişmesine** katkı sağlayacaktır.



Çocuğunuzu okula bırakırken vedalaşma ve ayrılma sürecinin **kısa olmasına** özen gösterebilirsiniz.

Okul aile öğrenci iş birliği sürekli olmalıdır. Aile içinde ve öğretmenle sağlıklı iletişimin kurulmasına dikkat edebilir, endişe duyduğunuz konuları çocuğunuzun yanında konuşmaktan kaçınabilirsiniz.

Çocuğunuz henüz okuma yazma bilmesede yeni bir şeyler öğrenirken onun çabasını destekleyip ona cesaret verebilirsiniz. Desteklenen çocuk yeni bir şeyler öğrenme çabası içerisinde olacaktır.

Anne baba olarak çocuğunuza karşı (okula getirip götürme, ödüllendirme gibi) kararlı ve tutarlı duruş sergileyebilirsiniz.

Çocuğunuzu diğer çocuklarla kıyaslayıcı ve suçlayıcı ifadelerden kaçınabilirsiniz. Çocuğunuzu kıyaslamak onda yetersizlik duygusunun oluşmasına neden olabilir. Unutmayalım ki **“her çocuk biriciktir ve kendi özellikleriyle vardır.”**

Gerektiğinde sınıf öğretmeninden, psikolojik danışma ve rehberlik servisinden destek alabilirsiniz.

Emrah KARAMAN
Psikolojik Danışman