

## OKULA UYUM SÜRECİ

İlk defa aile ortamından ayrılan çocuğun bu durumlara uyum sağlaması elbette ki belirli bir süre istemektedir. Bu süreç her çocukta farklı şekilde ilerler. En az 2 hafta, en fazla 1 ay sürer.

O yüzden sizin çocuğunuzun ilk günlerde okula gitmek istememesi, okulda mutsuz olması normal karşılanabilecek bir durumdur. Bu durum çocuğunuzda, okulda veya öğretmende bir sorun olduğu anlamına gelmemekte; çocuğun zamana ihtiyacı olduğunun göstergesi olabilmektedir.

Bu süreçte çocuğunuzu destekleyin, alışması için çocuğunuza zaman tanıyın.



## UYUM ZAMANI

Okula başlamak hem çocuk hem de siz anne babalar için heyecan verici bir olay olmasına karşın aynı zamanda çeşitli kaygıları da beraberinde getirmektedir.

Okula uyum; çocuğun sadece derslere uyum sağlaması değil aynı zamanda arkadaş, öğretmen ilişkilerine ve okul kurallarına uyumunu da içermektedir.



## OKULA BAŞLAMA VE UYUM SÜRECİ



## VELİ BROŞÜRÜ

# OKULA UYUM SÜRECİNDE AİLELERE ÖNERİLER

- **Kısa ve net vedalaşma**

Uzatılan vedalar çocuğun kaygısını artırır. Güven veren kısa cümleler kullanılmalıdır.

- **Tutarlı olmak**

“Bugün götürmeyeyim, yarın başlar” gibi ertelemeler çocuğun uyum sürecini zorlaştırır. Okula devamlılık konusunda kararlı olunmalıdır.

- **Okulu olumlu anlatmak**

“Orada oyunlar oynayacaksın, arkadaşların olacak” gibi motive edici sözler söylenmelidir. Okulu bir “ceza” gibi göstermekten kaçınılmalıdır.

- **Çocuğu dinlemek**

“Okulda seni en çok ne mutlu etti?” gibi açık uçlu sorular sorulmalıdır. Gerçekten çocuk için olumsuz bir durum söz konusu ise fark edip erken çözüm bulmak için faydalı olacaktır.

- **Rutin oluşturmak**

Düzenli uyku, sağlıklı kahvaltı ve okula hazırlık rutini çocuğun güven duygusunu artırır. Sabahları aceleyle değil, sakin bir şekilde hazırlanmasına destek olunmalıdır.



- **Öğretmen ve okul hakkında olumlu yaklaşım**

Evde öğretmen hakkında olumsuz yorum yapılmamalıdır. “Öğretmenin sana çok güzel şeyler öğretecek.” şeklinde desteklenmelidir.

- **Kendi kaygısını çocuğa yansıtmamak**

Çocuktan önce ebeveynleri olarak sizin okula, öğretmeninize ve çocuğunuza güvenmeniz gerekmektedir. Unutmayın ki, çocuğunuz siz söylemeseniz de sizi hisseder ve yansıtır.

- **Sabırlı olmak**

Uyumun bir süreç olduğunu bilmek, hemen sonuç beklememek gereklidir. Her çocuğun bireysel farklılıkları olduğu göz önünde bulundurularak çocuklar diğer çocuklarla kıyaslanmamalı, karşılaştırılmamalıdır.

- **Okul günleri dışında da sosyalleşme fırsatları sunmak**

Parkta oyun oynamasına, yaşlılarıyla buluşmasına imkan tanınmalıdır. Böylece “arkadaşlık” kavramı pekişir.

- **Sorumluluk Verme**

Ödevlerin yapılmasında çocuklara baskı yapmadan rehberlik edilmelidir fakat unutulmamalıdır ki ödev çocuğun sorumluluğudur.



**Okula uyum sağlama süreci her çocuk için farklılık göstermekle birlikte tepkiler ilk günkü şiddeti ve sıklığıyla devam ediyorsa destek almak gerekebilir. Okul psikolojik danışmanı ile iletişime geçebilirsiniz.**