

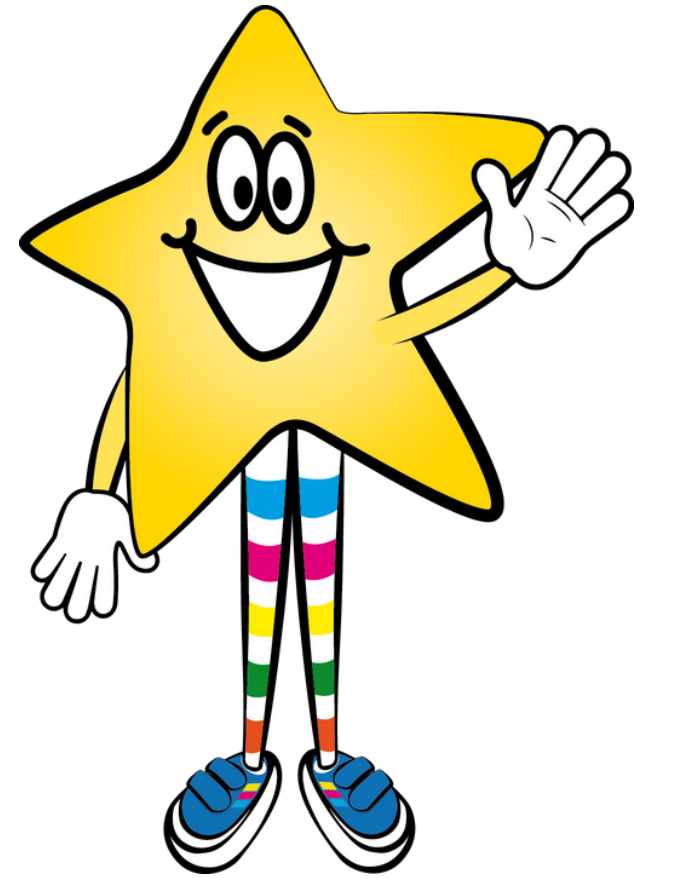


OKULA BAŞLIYORUZ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

VE

REHBERLİK BİRİMİ



Okula başlama ve Uyum Süreci

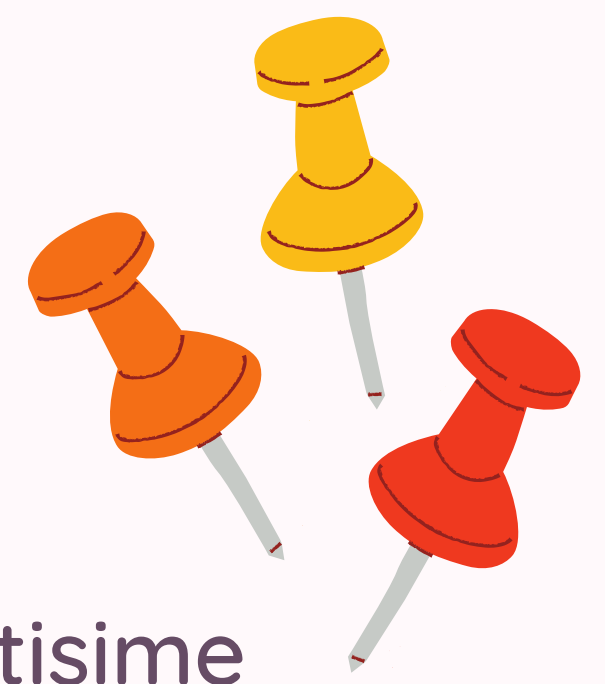


Okula başlamak çocuklar ve ebeveynler için ne kadar heyecanlı olsa da aynı zamanda kaygılı bir süreçtir. Çocuk okul ile birlikte sosyalleşmeye başlar ve ilk kez ev ortamından ayrı kalır. Bu süreci sağlıklı yürütmek için okul ve aile ekip olarak çalışmalıdır.

Okulumuzun Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik birimi sizlerle işbirliği içinde çocukların duygularını anlayıp yatıştırmak konusunda yardımcı olacaktır.



Okula Başlama Süreci: Beklentiler

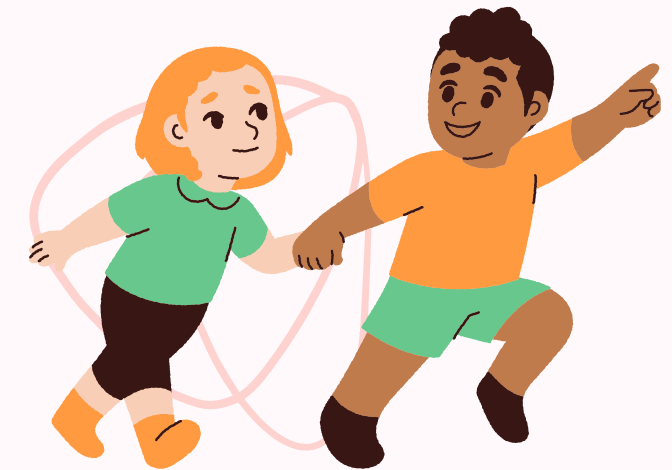


Çocuklar okula başladıklarında farklı çocuklarla iletişime geçmeye başlarlar. Evde daha tanışmadıkları başka duygularla tanışmaya başlarlar.

Okula alışma süreçlerinde okulda karşı karşıya kaldıkları kurallara alışmakta zorlanabilirler ve ev hayatlarında yaşadıkları kendi konfor alanlarında kalmak isteyebilirler.

Bu gibi durumlarda okula gelmek istememek, kapıda ayrılmakta zorlanmak gibi davranışlarla karşılaşabiliriz.

Her çocuğun okula alışma süresi birbirinden farklı seyreder.



Uyum sağlaması için bizler ne yapmalıyız?



Stage 1 **EBEVEYN HAZIR OLMALI**

Stage 2 **SORULARI YANITLAYIN**

Stage 3 **MERAK UYANDIRIN**

Stage 3 **SAğLIKLI SINIRLAR/
TUTARLI OLMAK**

Stage 4 **OKUL/AİLE İŞBİRLİğİ**

Stage 5 **ÖZ BAKIM BECERİLERİ**

EBEVEYN HAZIR OLMALI

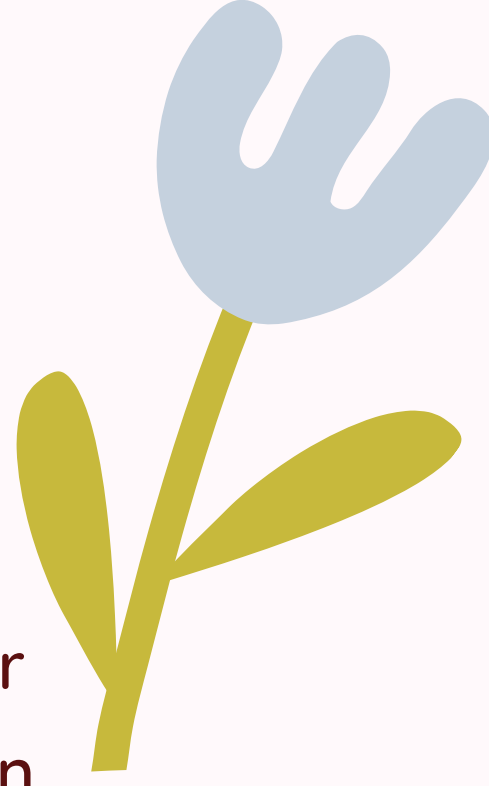
Sakin kalmaya çalışarak çocuğunuza güven veriniz. Kaygı, özellikle ebeveynle çocuk arasında bulaşıcıdır. Çocuk, kaygı duyduğu, canı sıkıldığı her durumda ne kadar endişelendiğinizi anlamak için size bakacak ve endişeli olduğunuzu gördüğünde korkmakta haklı olduğunu düşünecektir.

Bu nedenle ne kadar tedirgin, gergin olursanız olun, dışarıdan bakıldığında sakin ve rahat görünmeye çalışınız.

Mümkün olduğunca sürecin normal ve gelişimsel olduğunu kendinize hatırlatmanız iyi olacaktır.



Soruları Yanıtlayın



Çocuklar için bilinmezlik sağlıklı değildir ve güvensiz hissetmelerini sağlayabilir. Sorulan soruları gerçekçi bir şekilde yanıtlamak ve süreç hakkında en az bir yetişkin kadar bilgiye sahip olmak onları rahatlatır.

Çocuğunuza nereye gideceği, ne kadar süre vakit geçireceği, neler yapacağı, ne zaman yemek yiyeceği, okulun imkanları, onu okula kimin bırakacağı ve okuldan kimin alacağı, servis kullanıp kullanmayacağı, kullanacaksa evde kimin karşılayacağı gibi tüm rutin süreçleri bilgilendirmeniz onu rahatlatacaktır.





MERAK UYANDIRIN

Okulla ilgili çocuğunuzda merak uyandırmanız çocuğunuzun ilgisini çekecektir. Çocuğunuzun okulun nasıl bir yer olduğunu, neye benzediğini, içinde nelerin olduğunu sorgulamasına, hayal etmesine fırsat sunabilirsiniz. Öte yandan çocuğunuzun okulla ilgili öğrenmek istediklerini birlikte not alıp, merak ettiklerini okul ziyaretinizde birlikte sormayı deneyebilirsiniz.

SAĞLIKLI SINIRLAR/TUTARLI OLMAK

Çocuğumuza okul sürecini detaylı anlattıktan sonra kapıda yaşadığı zorluklar esnasında daha önceden bahsettiğiniz gibi devam etmenizi öneririz. Çocuk duygusallaştığı zaman tutarlı olmak ve kendinizden emin bir şekilde davranmak çocuğun güvende hissetmesinde katkı sağlayacaktır. Özel durumlar olmadığı sürece çocuklar kapıda duygusallaştığı zaman kapıda geçireceğiniz süreyi arttırmamanızı öneriyoruz.



Okul / Aile İşbirliği

Okul ve aileler birlikte işbirliği içerisinde olmalıdır. Çocukların okula alışabilmeleri için ailelerin desteği çok önemlidir.

Okul kendi içerisinde kurallı olan bir kurumdur; belli saatte başlar ve her gün düzenli olarak devam eder.' Bu günlük gitmese olur' düşüncesi çocuğa okulun kuralları olmadığı fikri verilmiş olur. Aileler yardımıyla okul rutin ve düzenine uyan çocuklar daha kolay oryante olurlar.

Ailelerin okul ve öğretmenle kurdukları güven ilişkisi çocuğunuzu pozitif yönde etkiler.

Çocuđu bazı durumlar için öğretmeniyle korkutmak sakıncalıdır ve ilişkilerine zarar vericidir (örn. 'yemezsen öğretmene söylerim').



Neler Yapmalıyız?

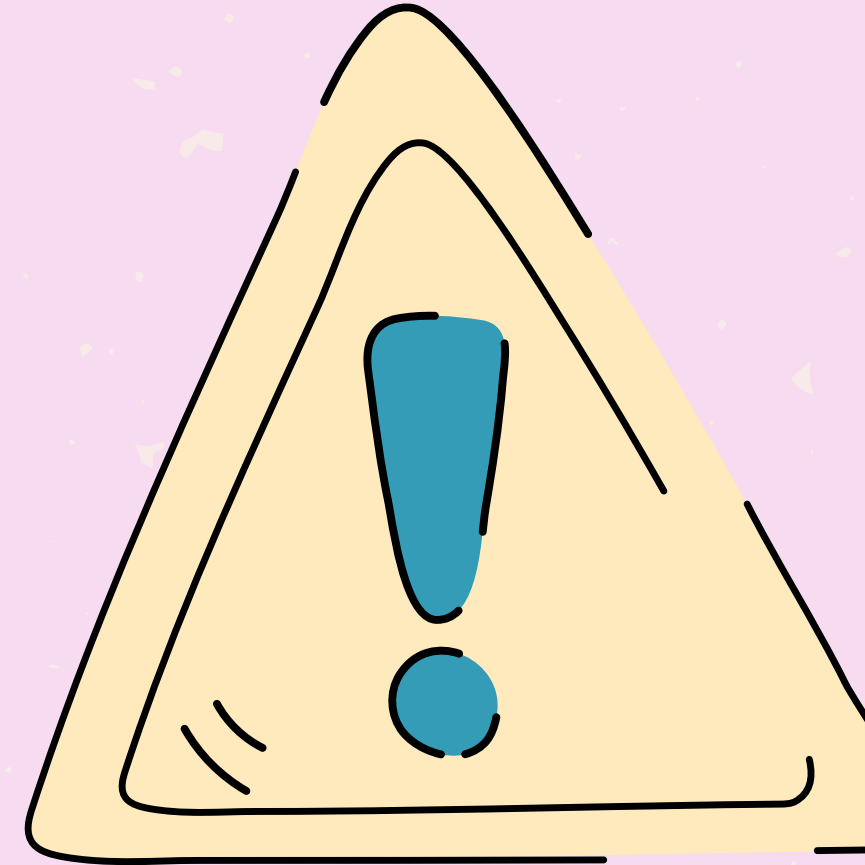
vs

Yapmamalıyız?

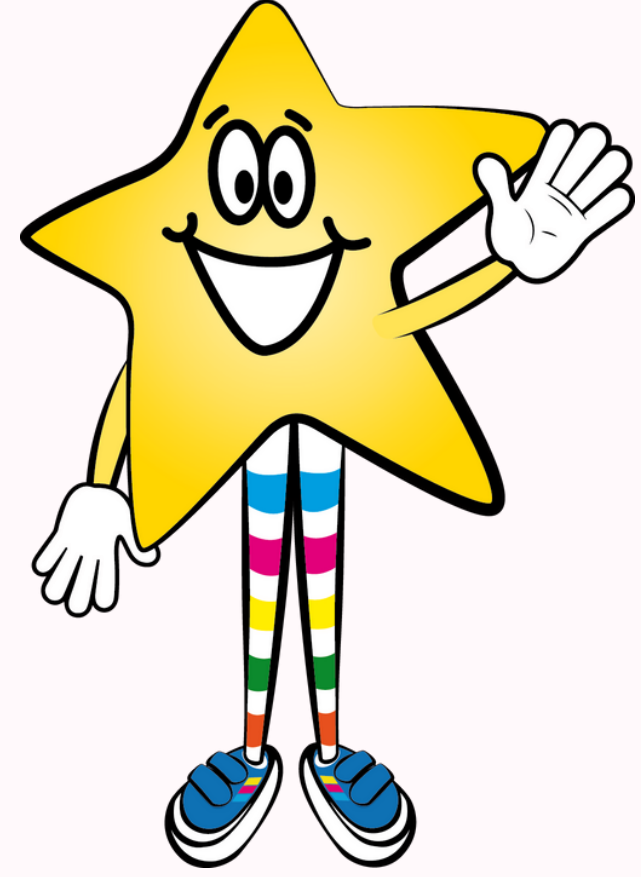
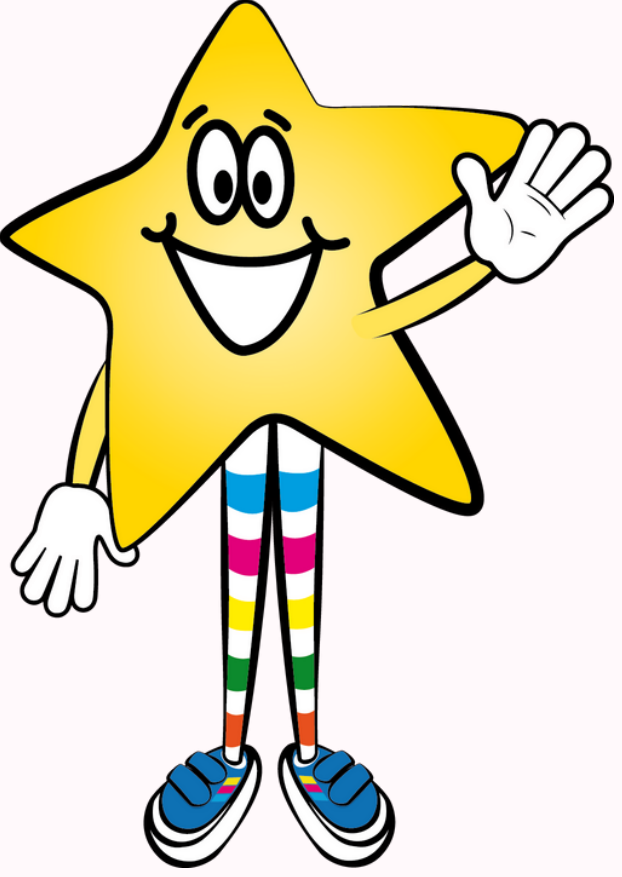
IMPORTANT!

- Çocuğunuzun düzenli olarak okula gelmesini sağlayınız.
- Okulda yaşadıklarıyla ilgili onunla konuşunuz. Ancak okul çıkışı hem fiziksel hem de duygusal olarak çok yorgun olabileceğini ve her şeyi anlatmak istemeyeceğini aklınızdan çıkarmayınız. Sabırlı olunuz ve dinlenmesine izin veriniz.
- 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.

- Çocuđunuz eve geldiğinde “Sıkıldın mı?”, “Korkma” vb. ifadeleri kullanmayınız.
- Evde çocuğu, öğretmeni ile tehdit etmeyiniz. (“Yemeđini yemezsen öğretmenine söyleyeceğim.” gibi)
- Çocuğunuzun okulda olacağı zaman için çocuğun yanında planlar yapmayınız.
- Okul sonrası verilen çalışmaları 'ders' veya 'ödev' diye adlandırmayınız. Ailecek birlikte geçirilecek, birliktelik saati olarak adlandırınız.



Uyum sürecinin uzaması ya da ailenin başa çıkamadığı bir durumun oluşması halinde sınıf öğretmeni ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi ile iletişime girilmeli, işbirliği içinde çalışılmalı ve çocuğun okula gelmek istememesinin gerçek nedenleri araştırılmalıdır.
Hepimize sağlıklı, mutlu ve başarılı bir yıl diliyoruz.



PLAY & LEARN

PRESCHOOL



THANK YOU!

UZM. PSK. İLAYDA SÖNMEZ

