



Bu sayıda

OKULLU OLDULAR

**OKULA UYUMU KOLAYLAŞTIRMA  
YOLLARI**

**EBEVEYNLERİN OKUL HAYATINA  
UYUMU**

**GÜZEL HABER: ALIŞACAKLAR**

## DEĞERLİ ANASINIFI VE 1. SINIF VELİLERİMİZ

### OKULLU OLDULAR

Öncelikle sizleri tebrik ederiz. Çocuğunuz ve sizin için okul evresi birçok duyguyu içinde barındırıyor. Bu bültende süreci hem sizler hem de çocuklarınız için kolaylaştırmayı amaçlıyoruz.

### OKULA UYUMU KOLAYLAŞTIRMA YOLLARI

Yeni başlangıçlar uyum sürecini de beraberinde getirir. Yeni bir işe başladığınızı ya da yeni bir arkadaş ortamına dahil olduğunuzu hayal edin. İşte çocuğunuz da hayatının bu evresinde korku,endişe, bilinmezliğin getirdiği tedirginlik, heyecan gibi birçok farklı duyguyu içerisinde oluyorum.

İçinden geçtiğimiz pandemi dönemini de hesaba kattığımızda bu yıl uyum sürecinin biraz daha uzun süreceğini söyleyebiliriz. Peki bu süreci kolaylaştırmak için neler yapalım?

-Çocuğunuz yaşadığı duyguyu anlatmasına izin vermek. Bunu yaparken eleştirmekten, yargılamaktan, kıyaslamaktan uzak durmak ( Sen bebek misin? Bak arkadaşın ağlıyor mu? Ağlarsan seni sevmezler. Seninle konuşmuyorum...)

- Kendi öğrencilik hayatınızdan olumlu örnekler vermek (Okula başladığım ilk zamanları hatırlıyorum ben de senin gibi korkmuştum...)

-Birlikte resim yapıp "beni özlediğinde bu resme bakabilirsin" demek,

-Okuldan çıktığında seni almaya geleceğim demek ve vermiş olduğunuz sözü mutlaka tutmak.

-Sizi ve evi özlediği zaman bakabileceği bir nesne vermek.

## EBEVEYNLERİN OKULA UYUMU



Duygular ve davranışlar bulaşıcıdır. Ebeveynlerin ve çocukların duygu ve davranışları birbirini tetiklemektedir.

Çünkü çocuklar çok iyi birer gözlemleyicidir. Bizim davranışlarımızı örnek alır, hissettiklerimizi ise çok iyi analiz ederler. Bu sebeple ebeveyn olarak okula başlama süreci ile ilgili hissettiğiniz her türlü duygu çocuklarınız tarafından fark edilecektir. Bu nedenle öncelikle duygularınızı fark edip, bunları kabullenip çocuğunuza da bu şekilde yaklaşmanız süreci sağlıklı atlatmanız açısından faydalı olacaktır. Okulla ve okula başlama ile ilgili kaygılarınızın sebebini anlayarak, bunları gidermek adına çaba sarf etmelisiniz. Bu noktada okul kurallarını bilip buna göre hareket etmek, okulla ilgili sorularınızı doğru kaynaklardan öğrenmek, öncelikle sınıf öğretmeni ile doğru bir iletişim kurmak devamında okul rehberlik servisi ve okul idaresini tanımak sizleri rahatlatacaktır.

## İYİ HABER: ALIŞACAKLAR

BELKİ BAZILARI DAHA UZUN SÜREDE...



Her çocuk özeldir dolayısıyla okula alışma sürelerinde de farklılıklar görülebilir. Bu nedenle yeniden hatırlatmak gerekir ki çocuğu kıyaslamak, yargılamak, eleştirmek, utandırmak ve sürekli sorulara boğmak (okul nasıldı, öğretmen nasıldı, ne yaptınız bugün gibi) süreci daha da zorlaştıracaktır. Çocuğun uyum sorunu yaşaması oldukça normaldir. Yaşadığı bu durumun farklı nedenleri olabilir. Öncelikle bunun nedenini anlamak gerekmektedir.

-Kendini güvende hissettiği aile ortamından ayrılıp kurallarla dolu bir yere girmek çocuğu zorluyor olabilir.

-Okulun büyüklüğü onu korkutuyor olabilir.

-Öğretmenine hemen bağlanamaması ve farklı birçok kişinin bulunmasına alışamayabilir.

-Tuvaleti geldiğinde ya da karnı acıktığında ne yapacağını bilemiyor olabilir.

Görüldüğü üzere yaşanan uyum probleminin birçok farklı nedeni vardır ve bu nedenler çoğaltılabilir. Çocuklarınızın uyum probleminde ilişkin gösterdiği belirtilerin zamanla azalarak tamamen ortadan kalkması beklenir. Bu süre bazı çocuklarda 1 haftayken bazılarında 1 ayı bulabilir. Ancak 1 ay geçmesine rağmen çocuğunuzun okulu istememe, ağlama gibi davranışları azalmıyor giderek artıyorsa bu durumda mutlaka psikolojik danışma ve rehberlik servिसinden destek alınmalıdır.