



OKULA UYUM SÜRECİNDE EL ELE:

Değerli Veliler,

Çocuğunuzun hayatındaki bu yeni ve heyecan verici döneme, yani okul hayatının başlangıcına hoş geldiniz! Bu süreç, hem sizler hem de çocuklarınız için yeni keşiflerle dolu, bazen de ufak tefek zorlukları barındıran bir maceradır. Çocuğunuzun bu sürece sağlıklı bir şekilde adapte olması, onun tüm eğitim hayatı boyunca özgüvenli, meraklı ve başarılı bir birey olmasının ilk adımıdır. Unutmayın, bu yolda yalnız değilsiniz. Okul ile iş birliği içinde atacağınız doğru adımlar, uyum sürecini hem sizin hem de çocuğunuzun için çok daha kolay ve keyifli hale getirecektir.

1. Okul Korkusu ve Ayrılık Kaygısı: Normal ve Yönetilebilir Duygular

Okula yeni başlayan her çocuk, okulun ilk günlerinde veya haftalarında ayrılık kaygısı yaşayabilir. Bu, ebeveyninden ayrılma korkusuyla ortaya çıkan ve ağlama, huzursuzluk, karın ağrısı gibi fiziksel belirtilerle kendini gösterebilen doğal bir tepkidir. Bu durumu "okul korkusu" olarak adlandırabiliriz.

- **Duygularını Onaylayın:** "Okula gitmek biraz zor gelebilir, seni anlıyorum. Ama okul çok eğlenceli bir yer ve ben her zaman buradayım" gibi cümlelerle onun duygularına saygı gösterin. Duygularını küçümsemek veya yok saymak ("Korkacak bir şey yok" gibi), çocuğun kendini anlaşılmamış hissetmesine neden olabilir.
- **Kısa ve Net Vedalaşmalar:** Ayrılık anını uzatmak, çocuğun kaygısını artırır. "Akşam seni almaya geleceğim" gibi net ve güven verici bir cümle kurup vedalaşın. Çocuğunuzun takip etmek, pencereden bakmak gibi davranışlardan kaçının. Bu, ona "ayrılığın tehlikeli olduğu" mesajını verebilir.

Güven Duvarını İnşa Edin: Okulun ve öğretmenlerin güvenli bir ortam sunduğunu, ona iyi bakacaklarını anlatın. Öğretmeniyle birlikte kısa bir vedalaşma rutini oluşturmak (örneğin, öğretmenin kucaklaması veya elini tutması gibi) çocuğun kendini güvende hissetmesine yardımcı olabilir.

2. Uyum Sürecini Kolaylaştıran Altın Kurallar

Çocuğunuzun okula başlamadan önce ve başladıktan sonra atacağınız bazı adımlar, adaptasyon sürecini çok daha akıcı hale getirecektir.

- **Olumlu Bir Okul Algısı Oluşturun:** Okulu bir "ödül" veya "ceza" aracı olarak kullanmaktan kaçının. Okulun yeni arkadaşlar edinme, oyunlar oynama ve yeni şeyler öğrenme yeri olduğunu vurgulayın. Evde okul hakkında olumlu, neşeli hikayeler anlatın.
- **Rutini Erken Oluşturun:** Okul saatlerine uygun bir uyku ve uyanma rutini oluşturmak, çocuğun biyolojik saatini yeni düzene alıştırmaya yardımcı olur. Yeterli uyku, çocuğun gün içinde daha sakin ve odaklanmış olmasını sağlar.
- **Okulu Keşfedin:** Okul başlamadan önce birlikte okul bahçesini, sınıfını, tuvaletlerini ve varsa oyun alanını ziyaret edin. Bu, çocuğun okul ortamına yabancılik çekmesini büyük ölçüde azaltır.
- **Kişisel Eşya Seçimi:** Okul çantası, beslenme kutusu veya suluk gibi eşyaları birlikte seçmek, çocuğun okula karşı aidiyet duygusunu artırır. Bu eşyaları kişiselleştirmesine izin verin.

Öğretmenle İletişim: Öğretmen, bu süreçteki en önemli müttefikinizdir. Çocuğunuzun özel durumlarını, ilgi alanlarını ve kaygılarını öğretmenle paylaşın. Birlikte hareket etmek, uyum sürecini çok daha verimli kılar.



3. Evde Devam Eden Destek: Köprüyü Güçlendirme

Okula uyum sadece okul saatlerinde gerçekleşmez, evde de devam eden bir süreçtir.

- **Aktif Dinleyici Olun:** Okuldan döndüğünde ona "Günün nasıl geçti?" gibi genel bir soru sormak yerine, "Bugün en çok ne oynamayı sevdin?" veya "Öğretmenin sana bugün ne öğretti?" gibi daha spesifik sorular sorun. Böylece sohbeti daha anlamlı hale getirirsiniz.
- **Başarılarını Kutlayın:** Küçük bir çizim, yeni öğrendiği bir harf veya okula gitme cesareti gibi her çabayı takdir edin. "Bugün okula gittiğin için seninle gurur duyuyorum" gibi cümleler, onun motivasyonunu artırır.
- **Oyunlarla Öğrenmeyi Destekleyin:** Evde okulda öğrendiklerini pekiştirecek oyunlar oynayın. Örneğin, harflerle ilgili bir oyun oynamak veya basit sayı sayma aktiviteleri yapmak, okul deneyimini evde de sürdürmesini sağlar.
- **Sabırlı ve Esnek Olun:** Uyum süreci her çocukta farklı hızda ilerler. Bazı çocuklar birkaç günde adapte olurken, bazıları haftalarca zorlanabilir. Bu süreçte sabırlı olmak ve çocuğunuza alan tanımak çok önemlidir.

Unutmayın, bu süreçte en büyük rol modeliniz sizsiniz. Sizin pozitif yaklaşımınız ve güveniniz, çocuğunuzun da okula güven duymasını sağlayacaktır. Birlikte el ele vererek, çocuğunuzun bu yeni başlangıcı en iyi şekilde yapmasına yardımcı olabilir ve onun gelecekteki eğitim hayatı için sağlam bir temel atabilirsiniz.

**Karatay Rehberlik
ve Araştırma
Merkezi**

karatayram.meb.k12.tr



0332 353 32 22