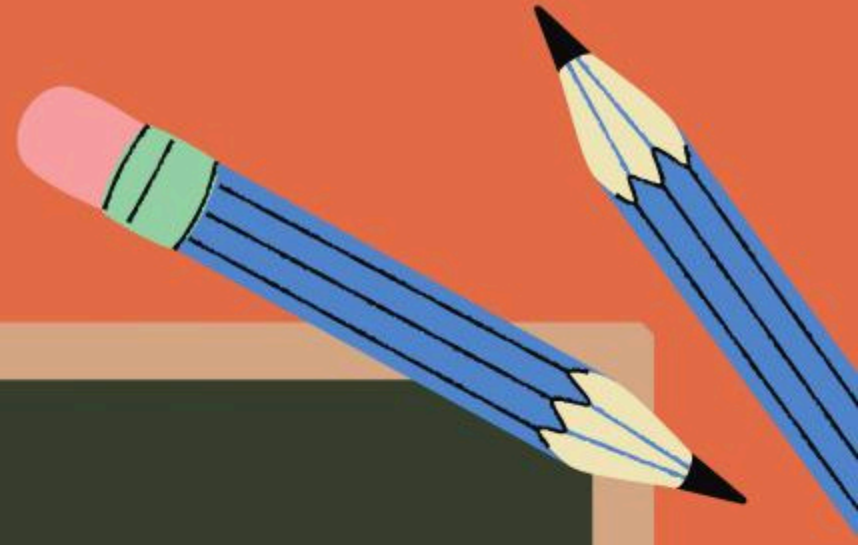
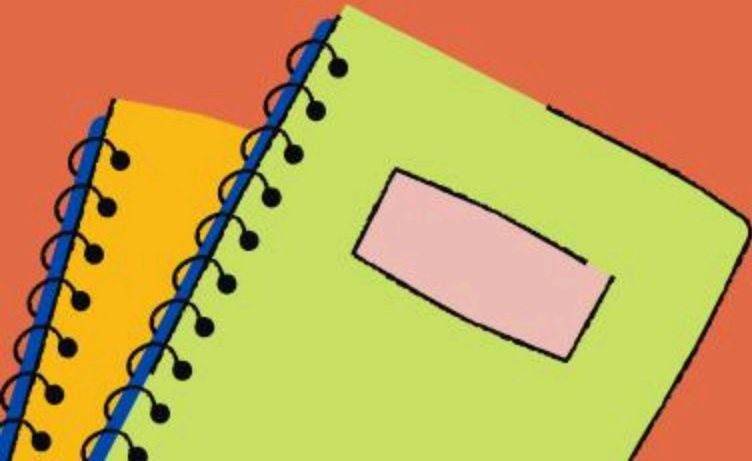




# İLKOKULA UYUM SÜRECİ





**Çocukların okula yeni başladıkları bu dönemde okula ilişkin kaygılar yaşamaları çok normaldir. Çocuklar aşağıdakilere benzer kaygılara sahip olabilirler:**

Annem/babam beni almaya gelecek mi?

Evime ne kadar uzaklıktayım?

İhtiyaçlarımı okulda kime söyleyebilirim?

Ya hata yaparsam?

Okuldakiler beni sevecek mi?

Okulda kimseyi tanımıyorum.



# Çocuklarda okula karşı kaygıyı azaltmak için;

- Her çocuk farklıdır; onu diğer çocuklarla veya okula kolayca alışan diğer kardeşlerle kıyaslamayın.
- Çocuğunuz olumsuz bir davranışta bulunduğunda onu okulla veya öğretmeniyle korkutmayın/tehdit etmeyin.
- Okula alışma süreciyle ilgili kendi yaşadığınız kaygıyı ona hissettirmeyin.





**Sevgili veliler, okula uyum sürecinde  
aşağıdaki cümleleri kurmayın:**

- ✘** Ağlarsan seni kimse sevmez
- ✘** Ağlarsan seni almaya gelmem
- ✘** Sen çok akıllısın, ağlamamalısın
- ✘** Ağlama, bak arkadaşların ağlıyor mu?
- ✘** Çok ayıp, herkes sana bakıyor.
- ✘** Bugün sınıfa gir, söz yarın seni okula getirmeyeceğim.

Bu cümleler çocuğun yaşadığı kaygıyı artırır, uyumu zorlaştırır.



# Çocuklarda okula karşı kaygıyı azaltmak için;

- Bu süreçte çocuğunuzun güvenini sarsmamak adına verdiğiniz sözleri tutmaya özen gösterin.
- Süreç boyunca sınıf öğretmeniyle iletişim halinde olun.
- İlk günden itibaren sorumluluk almasına izin verin, çantasını hazırlama, erken uyuyup uyanma sorumluluğunu kazandırın.



## Okul sonrası çocuk ile sohbet;

"Bugün okul nasıl geçti?" gibi genel bir soru yerine, konu açan, cevabı sadece "evet, hayır" olmayan sorular sorulabilir;

- ➔ Bugün okulda en sevdiğin şey ne oldu?
- ➔ Bugün okulda en çok neye güldün?
- ➔ En çok neye şaşırdın?
- ➔ Neler eğleneliydi?
- ➔ Bugün arkadaşlarıyla neleri paylaştın?

*Prof.Dr. Ömer Dinçer İlkokulu  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi*





## Okula uyum sürecinde çocuğunuzu rahatlatmak için söylenebilecek cümleler;

- ✓ Şimdi okula gitmen gerekiyor, okul bittiğinde seni burada bekliyor olacağım.
- ✓ Yeni arkadaşlarıyla tanışacaksın, oyunlar oynayacaksınız.
- ✓ Öğretmenin seni ve arkadaşlarını bekliyor.
- ✓ Bir sorunun olduğunda bunu öğretmenine söyleyebilirsin, gerekirse öğretmenin beni çağıracaktır.



Çocuğu rahatlatmak için ona sarılınabilir ancak vedalaşmayı kısa tutmanız önemlidir.