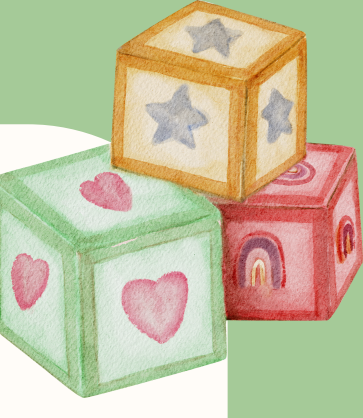
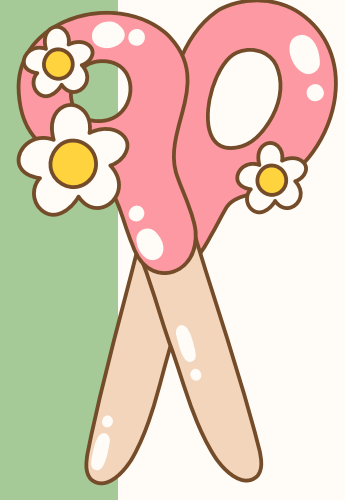




YENİ BİR BAŞLANGIÇ: OKULA UYUM SÜRECİ

Okula başlamak çocukların hayatında önemli bir adım ve geçiş sürecidir.. Yeni bir ortam, yeni arkadaşlar ve öğretmenlerle tanışmak çocuk için heyecan verici olduğu kadar zorlayıcı da olabilir. Bu nedenle çocuklarda kaygı, heyecan, merak ve direnç gibi duygular görülebilir.

Bu süreçte ebeveynlerin yaklaşımı çocuğun okula uyum sağlama sürecini doğrudan etkiler. Uyum süreci her çocuk için farklılık gösteririr. Bazı çocuklar ilk günlerde kolayca uyum sağlarken bazı çocuklar ise uyum sağlamak için daha uzun zamana ihtiyaç duyabilir. Her iki durum da oldukça normal ve anlaşılırdır.



Bu dönemde çocuklarda ayrılma kaygısı, ağlama, anne babadan ayrılmak istememe, okula gitmek istemediğini söyleme gibi duygusal tepkilerin yanında alt ıslatma, bedensel tepkiler (karın ağrısı, mide bulantısı, baş ağrısı), içe kapanma , saldırganlık gibi davranışlar görülebilir.

Bunların çoğu geçici tepkilerdir ve uyum sürecinin doğal parçasıdır.





EBEVEYNLERE ÖNERİLER



- **ÇOCUĞUN DUYGULARINI KABUL EDİN**

Çocuklar ayrılmakta zorlanabilir, ağlayabilir ya da huzursuzluk yaşayabilir. Bu duygular çok normaldir.

‘Korkacak bir şey yok’ gibi cümleler yerine ‘Seni anlıyorum, yeni bir yere başlamak ve bizden ayrılmak biraz zor olabilir’ gibi cümlelerle destekleyin

- **VEDALAŞMALAR KISA TUTUN VE KARARLI OLUN**

Çocuğunuzu sınıfa bırakırken kısa ve net bir şekilde vedalaşın ve okul sonunda tekrar birlikte olacağınızı belirtin.

Uzun vedalaşmalar ya da gizlice oradan uzaklaşmak çocuğun kaygısını arttırabilir.

Çocuğa herkesin bir sorumluluğu olduğunu ve okula gitmesinin de onun sorumluluğu olduğunu hatırlatın. Sorumlulukları konusunda tutarlı bir yaklaşım sergileyin.



- **GÜVEN VEREN BİR TUTUM SERGİLEYİN**

Bu süreçte ebeveynler de kaygılı hissedebilir. Çocuğun yanında ‘Acaba alışabilecek mi’ gibi kaygılı cümleler kurmayın.

Sizin sakin ve güven verici tavrınız çocuğun da kendini güvende hissetmesine yardımcı olur.

- **RUTİNLERİN GÜCÜNDEN YARARLANIN**

Sabah hazırlıklarını bir rutin haline getirmek (örneğin kahvaltı, giyinme, okul yolu) çocuğa güven verir.

Her gün benzer şekilde ilerleyen süreç, alışmayı kolaylaştırır.

Unutmayın her çocuğun uyum süreci farklıdır. Sabırlı olun ve sürece güvenin.

