

# Çocuklarda Okula Uyum Süreci

## ÇOCUKLAR İÇİN :

Okula başlama, çocuğun yaşamındaki önemli dönüm noktalarından biridir.

## ÇÜNKÜ OKUL:



## OKULA BAŞLAMA SÜRECİNDE:

- Okula gidiş yolunda başıma bir şey gelir mi?
- Okul içerisinde kaybolur muyum?
- Sınıfım kalabalık olacak mı?
- Ailem beni bırakacak mı?
- Ailem söylenilen saatte beni almaya gelecek mi?
- Okulda yalnız kalır mıyım?
- Acaba şu an evde neler oluyor?
- Ailem beni özlüyor mu?
- Oyuncaklarıma bir şey olmuş mudur?
- Tuvaletim gelirse ne yapacağım?
- Arkadaşım olacak mı? vb. konuları ile ilgili kaygıları olabilir.

## BU KAYGILARI YAŞAYAN ÇOCUKLARDA:

- Anne-babadan ayrılmak istememe,
- İştah ve uyku düzeninde bozulmalar,
- Öfke ve ağlama nöbetleri,
- Agresif ya da içe kapanık davranışlar,
- Okula gelmek istememe, bahaneler bulma,
- Karın ağrısı, bulantı, kusma hissi gibi Psikosomatik belirtiler görülebilir.

## ÇOCUĞUN OKULA GİTMEK İSTEMEMESİNİN NEDENLERİ

- Kendini güvende hissetmeme,
- Kaybolmaktan ya da başına bir şey geleceğinden korkma,
- Anne-babadan ayrılma endişesi ya da terk edilme korkusu,
- Anne-babanın kaygılı ve endişeli tepkiler vermesi,
- Çocuğun problem çözme becerilerinin az gelişmiş olması ve yeni deneyimlerle baş edebilmede zorlanması,
- Bir sorunla karşılaştığında ne yapacağını bilmesi (tuvaleti geldiğinde, acıktığında vs.),
- Performans kaygısı -Başarısız olma korkusu,,
- Yanlış Anne-Baba Tutumları,,
- Riskli durumlardan korkma ve zarar verici davranışlara maruz kalmış olma, Geçmiş Travmatik Yaşantılar.

**İmirzahoğlu Ganime Hanım Anaokulu**  
**Rehberlik Servisi**  
**Uzm. Psikolojik Danışman**  
**Onur Olgun**

## AİLELER NE YAPMALIDIR?

- Öncelikle Sabırlı ve Sakin olun. UNUTMAYIN ki konuşmalarınız, beden diliniz ya da tepkileriniz olumsuzsa çocuğunuz da tepkilerinizden olumsuz etkilenecektir.
- Çocuğunuzun okula gitmesi konusunda kararlı olun. Mutlaka okula gitmesini sağlayın.
- Çocuğunuzun yaşadığı korku ve kaygılar anne-baba tarafından anlaşılabilir şekilde azaltılmaya çalışılmalıdır.
- Çocuğunuzun okula bıraktıktan sonra vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutarak ayrılığın doğal olduğunu hissettirin.
- Okulun bahçesinde, sınıfın kapısında, koridorda beklemeyin. Teneffüslerde yanına gidip teselli etmek; ihtiyaçlarını gidermeye çalışmak YANLIŞTIR: Bu durum çocuğunuzun okula, sınıfa, arkadaşlarına ve öğretmenine alışma sürecini uzatır.
- Çocuğunuz sizden ayrılmakta zorlanıyorsa size ait bir eşya ya da fotoğrafı çocuğunuzun yanında bulunması için verebilirsiniz.
- İletişim diliniz ve yaklaşımlarınızın olumlu ve güven verici olmasına özen gösterin.
- Onu yargılamayın, cezalandırmayın, korkutmayın. Öğretmeni disiplin aracı olarak kullanarak öğretmen ile çocuğunuzun korkutmayın.
- Her çocuğun yeni durum ve ortama alışmak için zamana ihtiyacı vardır. Ancak bu süre **15-20** günü aşarsa Rehberlik Servisine başvurun.