



### OKUL KORKUSU NEDİR?

Anneden ayrılamama sebebi ile okula gitmek istememe veya okulda devamlı anneyi yanında isteme durumudur. Ağlamalar, hastalıklar, sinirli ruh halleri bu dönemde görülür.

### EN AZ 2 HAFTA!!!

Okula uyum süreci en az 2 hafta, en fazla ise 1 ay sürer. Bu süreçte çocuğunuzu destekleyin, panik yapmayın, üç haftaya kadar bekleyin, alışması için çocuğunuza zaman tanıyın.

### KARARLI OLUN

Okula gelme sürecinde sabahları halsizlik, yemek yememe, isteksizlik, yavaş hareket etme gibi davranışları çocuğunuzda görüyorsanız; kararlı bir şekilde okula hazırlanmasına yardım etmeli ve okula götürmekten vazgeçmemelisiniz.

### YASAKLI KELİMELER !!!

**Bebek misin sen?**  
**Kocaman oldun!**  
**Korkacak ne var?**

Bu kelimeler çocuğa kendini değersiz hissettirir.  
Çocuğunuz çok değerli!

## ÇOCUĞUNUZ OKULA GİTMEK İSTEMİYORSA:



1. Öncelikle okula alışması için çocuğunuza zaman tanıyın. (En az 2 Hafta)
2. Okulu ve sınıfını birlikte gezerek, çocuğunuzda okulun tanıdık bir yer olduğu izlenimini yaratın.
3. Öğretmeni ve okul hakkında olumlu cümleler kurun, çocuğun yanında okul ile ilgili olumsuz cümleler konuşmayın.
4. Çocuğunuza size ait küçük bir eşya ya da bir aile fotoğrafı verin. Fotoğrafı/ eşyayı sizin için saklamasını, sizi özlediğinde buna bakmasını isteyin. Okul sonunda bu fotoğrafı/ eşyayı gelip alacağımızı söyleyin.
5. Sınıf Öğretmeni'nden yardım isteyin.
6. Okul Rehber Öğretmeni'nden yardım isteyin.
7. Çözüm bulunamadığı takdirde Okul Rehber Öğretmeni ile işbirliği yaparak bir Uzman Doktor' dan yardım alın.
8. Yukarıdaki adımları sıra ile tamamlamadan bir diğer adıma geçmeyin.

### Hazırlayan:

**Emine ULU DÖNER**  
Psikolojik Danışman

# ÇOCUĞUM OKULA BAŞLIYOR! 😊



OKULA UYUM SÜRECİNDE  
ANNE-BABALAR İÇİN  
BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜDÜR

**YILDIRIM BEYAZIT ÖZEL EĞİTİM  
ANAOKULU**

**PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ**

2022-2023 Eğitim-Öğretim Yılı



Okula başlama; çocuk için önemli bir yaşantıdır. Sünnet, yeni bir kardeşin doğumu, ev değişikliği... vb. kritik yaşantılar bu dönemde, okul ile birlikte çocuğa fazla gelebilir. Mümkünse ertelenmelidir.



Okula başlama önemlidir ancak; herkesin yaşadığı bir durumdur. Bu nedenle bu durumu fazla abartmamak gerekir. Gereğinden fazla üzerinde durulduğunda çocukta; kaygı, endişe, korku vb. duygular görülebilir.

### **KAYGI BULAŞICIDIR!**



Çocuğunuz, yaşadığınız kaygı ve endişeyi hisseder. Bu nedenle öncelikle sizin kaygı ve endişelerinizden kurtulmanız, çocuğunuzun okula adapte olabileceğine inancınızı sağlamlaştırmanız gerekiyor. Siz güvenli hissederseniz, çocuğunuz da daha kolay uyum sağlayacaktır.

**Çocuğunuza okuldan sonra onu kimin alacağını, hangi saatte ve nereden alacağınızı detaylıca söyleyin. Bunu belirlemiş olmak, çocuğunuzun kaygısını azaltacaktır.**

**Çocuğu Okulla Korkutmayın:** Öğretmenin ceza veren, okulun ceza verilen, kötü bir yer olduğu korkusu çocuğun uyumunu zorlaştırır. “Okula gitmezsen seni öğretmene söylerim!” gibi cümleler ile çocuğunuzun korkutmayın.

### **AŞIRI KORUYUCU TAVIR OKUL FOBİSİNE SEBEP OLUR!**

Çocuklarından ayrılamayan, aşırı koruyucu, kollayıcı, her işi çocuğu için yapmaya çalışan anne-babalar çocuğa iyilik yaptıklarını düşünürken aslında en büyük kötülüğü yapmaktadırlar. Çocuğu aşırı korumak, onun özgüvenine zarar verir.

### **NELER YAPMALIYIZ? :**

- Çocuğa, yapabileceği küçük sorumluluklar verin (Çorabını kendisi giysin, bakkaldan kendisi çikolata alsın, soru sorulduğunda kendisi cevap versin.. vb.)
- **Okula bırakırken vedalaşmaları kısa tutun! Uzun uzun sarılmak çocukta bırakıldığı ve bir daha alınmayacağı korkularına sebep olur.**
- Okul çıkışı çocuğunuzun almaya geç kalmayın. Söz verdiğiniz saatte almaya gelin. Çocuğunuzun size güvenmesi için bu önemlidir.
- **Çocuğunuzun kıyaslamayın!** “Falancanın oğlu çabuk alıştı bizimki hala alışamadı” gibi konuşmaları çocuğunuzun yanında **yapmayın. Kimseyle çocuğunuzun karşılaştırmayın!**
- Uyku düzenine dikkat! Günde en az 9-10 saat uyku çocuğunuzun gelişimi ve büyümesi için gereklidir. Düzenli bir uyku okula uyum kolaylaştırır.

- **Kahvaltı önemli! :** Kahvaltı yapmadan okula göndermeyin. Sabahları tost, poğaç almak yerine; evde kahvaltı yaptırın.
- **Kılık Kıyafet:** Çocuğunuzun okul kıyafetlerinin temiz ve düzgün olmasına özen gösterin. Temiz, bakımlı bir kıyafet özgüveni yükseltir. Okula aidiyet duygusu kazandırır.
- **Devamsızlık yapmayın! Önemli, ciddi problemler dışında çocuğun devamsızlık yapmamasına özen gösterin. Okula uyum konusunda devam etkilidir.**
- Ödevlerinde çocuğa baskı yapmadan onu teşvik edin. (Baskı ters tepkiye sebep olur. Çocuk dikkatinizi çekmek için ödev yapmamayı kullanabilir)



- **15- 20 DAKİKA DERS, 15 DAKİKA ARA** Ders çalışma süresi ilkökul çocuğu için en fazla 15-20 dakikadır. Bu süre aşıldıkça çocuğun dikkati dağılacaktır. 15 dk dersin ardından 15 dakika ara verilmeli ve daha sonra tekrar devam edilmelidir.
- **OYUN OYNAMAK SERBEST! ☺** Oyun, çocukların en büyük ihtiyacıdır ve bu ihtiyaç çocukların ellerinden alınmamalıdır. Çocuğu oyun oynamaktan kısıtlamak yerine, görev ve sorumlulukları ara ara hatırlatılmalı, oyun bittikten sonra ödevlerini yapacağı bilgisi verilmelidir.