

OKULA UYUM

Sevgili velilerimiz, en değerli hazineniz, çocuklarınız büyüdü ve okul hayatları başladı☺ Bu hem sizin için hem çocuklarınız için BÜYÜK bir deneyim. Hepimiz için hayırlı uğurlu olsun; sağlıklı, neşeli, keyifli bir okul yılı olsun.

Kimi çocuk daha hızlı adapte olabilirken, kimi çocuk alışmak için daha fazla zamana ihtiyaç duyabilir. Kimi çocuk ilk hafta alışıp daha sonraki zamanlarda okula isteksiz olabilir. Kimi çocuk alışmış olsa da her pazartesi yeniden uyumsuzluk gösterebilir. Lütfen çocuklarımıza zaman tanıyalım.

Evde, ailesiyle birlikte gününü serbestçe geçirmeye alışmış çocuklar, aşına olmadıkları yeni bir ortamın kurallarını, yapısını öğrenme deneyimindedir. Bu, onların İLK okul tecrübesi oluyor. Her birinin bireysel uyum sürecine saygı duyalım, onlara şefkatle ve anlayışla yaklaşalım.

İlerleyen günlerde ve haftalarda öğretmenlerimiz çocukları daha iyi tanıyacak, çocuklarımız da öğretmenlerini, okulumuzu daha iyi tanıyacaktır. Zamanla burada yeni bağlar kurdukça kendilerini daha rahat ve güvende hissedecekler, okula aidiyet geliştirecekler, neşe ile okula gelmeye başlayacaklar ve burada keyifli vakit geçireceklerdir.

Aileler Nasıl Yaklaşırsa Çocuğa İyi Gelir?

Bu süreçte aileler, çocukların tüm zor zamanlarında sergilemeleri gereken şefkatli ve anlayışlı yaklaşımı göstererek onlara yardımcı olabilir.

Altın kurallarımız şöyle:

***Empati** kuralım. Biz nasıl ki yeni bir işe başladığımızda, yeni bir eve taşındığımızda tedirginlik ve heyecan duyuyor ve pek çok duyguyu aynı anda yaşayabiliyorsak çocuklarımız da şu an benzer hisleri taşımaya çalışıyor.

***Duygularını** (korku, kaygı, özlem...) anladığımızı hissettirelim.

***Ağlayabilirler**, bu çok normal. Öfkelenmeden şefkatle sarılalım.

*Okula devam konusunda **kararlı ve net bir duruş** sergileyelim.

*Okula güvendiğimizi hissettirelim. Çocuklar **anne babalarının duygularını** kopyalar; eğer sizin okulla ilgili şüpheleriniz olursa, bu kaygılar otomatik olarak çocuğunuza geçer. Lütfen içiniz rahat olsun. "Okul güvenli bir yer, okul çocuklar

için iyi bir yer" inancını taşıdığınızda, çocuklarınızın da burada kendini güvende hissetmesi hızlanır ve kolaylaşır. Sizin okulla ilgili ikilemeleriniz, çocuğunuzun kafasında da soru işaretleri oluşmasına neden olur. Ebeveynin okul ve öğretmen ile kurduğu iş birliği, iyi iletişim çocuğun güven duygusunu pekiştirir.

*Okul çıkışında sorgular gibi **sorulara boğmayalım** çocukları. Başlarda okulla ilgili hiçbir şey anlatmayabilirler. Bu normaldir, süreci sindirmelerine izin verelim. Zamanla oyunlarına, sohbetlerine okulu dahil edeceklerdir zaten.

*Okula başlamadan önce ev içinde **günlük rutinler, planlamalar** (gece uyuma saati, sabah uyanma saati, tv. tablet, oyun, kitap saatleri vb) oluşturalım.

*Okula uyum döneminde güvenli bağlanmanın oluşması için, çocuğun anne/ev/güvenli ortamından bir **geçiş nesnesini** (sevdiği bir oyuncak, anneye ait bir fular, fotoğraf, evden bir nesne vb.) yeni ortamına götürmesi onu rahatlatan ve güven veren bir unsur olabilir.

Kısacası, okulun yapılandırılmış ve kurallı doğasının çocukları başlarda zorlaması normaldir. Zamanla, sizlerin de desteğiyle zorluklar kolaylaşacak, yenilikler aşinalığa dönüşecektir.

Tüm bu süreçte Okul Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisimiz yanınızdadır. İhtiyaç duyduğunuzda destek alabilirsiniz.

Hepimize bu süreçte kolaylıklar diliyorum.

Ezgi SÖYÜK

Psk Dan ve Reh Öğrt

