

## OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA OKULA UYUM

Sevgili ebeveyn; çocuğunuzun okula uyumunun sağlıklı bir şekilde gerçekleşebilmesi için velilerimizle birtakım öneriler paylaşmak istedik.

### OKUL FİKRİNE ÇOCUĞUMU NASIL HAZIRLAMALIYIM?

Çocuğun hayatında yeni bir kavram olan "OKUL" ona yüklenen anlamlarla çocukta davranış ve duygu geliştirecektir. Bu nedenle çocuğun okula öncelikle duygusal olarak hazırlanması gerekmektedir. Okulu ve öğretmeni bir otorite gibi aktarmak "Öğretmen duysa çok kızardı.", "Okulda da böyle yaparsan kimse seni sevmez." gibi cümleler korku uyandırarak çocuğun geri çekilmesine yol açar. Bunun yerine okulla ilgili olumlu konuşmalar yapılmalıdır. Aile bireyleri kendi komik ve eğlenceli okul anılarını anlatabilir. Anaokulunu çocuğa yalnızca oyun oynayacağı bir yer olarak aktarmamakta fayda vardır. Bununla birlikte sadece derslerden bahsediliyor olması ya da öğrenmeden bahsediliyor olması da çocuğu korkutabilir. Oyun ve öğrenme konusu dengeli bir biçimde konuşmalarda yer alabilir.

### OKUL AÇILDIĞINDA NELER YAPMALIYIM?

Okula uyum sürecinde devamlılık büyük önem taşımaktadır. Çocuğun okula devamlılığının düzenli sağlanması okula uyum sürecini kolaylaştıracaktır ancak ailelerin bu konuda kararlı davranması gereklidir. Bazı aileler çocuk üzülmesin diye bir iki gün gitmemesinin ona iyi geleceğini düşünebilirler fakat bu uyumu zorlaştıracak bir yanılsamadır. Çocuğa okula gitmemesi durumunda yapılan etkinliklerin onsuz yarım kalacağını söylemek gerekir. Çocuğun okulla alakalı kaygıları yargılamadan hoşgörüle dinlenmeli sorunun kaynağı anlaşılınca aile bireyleri ve çocuk neler yapılabileceğini konuşup planlamalı gerekirse yardım alınmalıdır.

### UYUM SÜRECİNİ DESTEKLEYECEK TAVSİYELER

- Okul alışverişine çocuğunuzla birlikte çıkın, alınan malzemelerde mutlaka onun da fikrine başvurun. Bunun okul için teşvik edici olacaktır.
- Okula nasıl gidip geleceğini, okulda kaç saat zaman geçireceğini ve eve geldiğinde onu kimin karşılayacağını çocuğunuza aktarın. Süreçle alakalı soru işaretleri kalmaması ve doğru bilgiler edinmesi güvende hissettirecektir.
- Nasıl bir ortamın onu beklediğini, okulu, sınıfı ve öğretmenleriyle ilgili bilgi verin. Aşına olması uyumu kolaylaştıracaktır.
- Çocuk evden okula giderken mutlu ayrılmalı telaşlı bir temponun içinde kendini bulmamalıdır. Unutmayın siz telaşlı olursanız telaşlı; mutlu olursanız mutlu olacaktır.
- Çocuğunuzun uyku ve beslenme alışkanlıkları düzene girmelidir. Düzenli uyku; öğrenmeye, hafızaya ve büyümeye katkı sağlar. Doğru beslenme ise çocuğun zihin performansını artırmakta, sağlıklı bir birey olarak büyüüp gelişmesini desteklemektedir.
- Okulun nasıl geçtiğini sormak isteyebilirsiniz bu doğaldır ancak ısrarcı olunmamalıdır. Anlatmak istediğinde bırakın sizle paylaşsın. Odağını kaygıya çekecek "Bir sorun yok değil mi?" "Sabahları ağlamıyor artık benim oğlum/kızım" gibi söylemlerden uzak durulmalı olumlu cümleler kurulmalıdır.
- Yaşanılan bu süreçte çocuğunuzun yüreklendirmeyi başarılarına karşı cömert sözler söylemeyi, sevginizi göstermeyi unutmayın. İşlerin yolunda gittiğini sizden duymak onu da motive edecektir.

Sevgili ebeveyn, okula uyum sizlerin sakin, sabırlı, gayretli ve kararlı olmanız gereken bir süreçtir. Ebeveynle ve çocuk arasındaki duygular bulaşıcıdır; siz güven duyarsanız çocuk da güvenecektir. Çocuğun yaşamında önemli bir yeri olan aile bireyleri ve öğretmenlerin çocuğu tüm gelişim alanlarında birlikte desteklemeleri gereklidir. Aile bireyleri, öğretmen ve psikolojik danışmanın (rehber öğretmen) iş birliği içerisinde çalışması okula uyumu sağlayacaktır.

ZÜBEYDE HANIM ANAOKULU  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ