

OKULA VE



ÇEVREYE UYUM

Sevgili Veliler,

Çocuğunuz gözünüze çok küçük ve tecrübesiz, bir şeylerin üstesinden gelemeyecek gibi gelebilir fakat **O ARTIK OKUL ÇAĞINDA!**

Unutmayınız ki sizin okul, müdür, öğretmen hakkında söylediğiniz iyi veya kötü her şeyi kaydediyor ve bunlar doğrultusunda okula karşı bir tutum oluşturuyor. Pek tabii çocuğunuzun yanında öğretmeni eleştirici bir şey söylediğinizde artık öğretmeni o şekilde hatırlamasını ve tabii okula gitmek istememesini yadırgayamayız.

Unutmayınız ki eğer anne ve baba olarak sizler okula hazır değilseniz çocuğunuzdan okula hazır olmasını bekleyemezsiniz.



HAZIR AİLENİN
VE HAZIR
OKULUN
İŞLEVSEL
İŞBİRLİĞİ İLE
ÇOCUK OKULA
HAZIR HALE
GELİR

PEKİ NEDİR HAZIR AİLE?

Hazır aile, çocukları okula başladığında onların kaygılarını anlayan, bunlara yönelik çözüm bulmaya çalışan, bu süreçte çocuğuna destek olan ve bütün paydaşlarla verimli bir ortaklık kuran ailelerdir.



Okula hazır ailenin özellikleri aşağıdaki gibi ifade edilir:

- Çocuklarının gelişim özellikleri hakkında bilgi sahibi olan,
- Çocukların gelişim alanlarını desteklemeye yönelik zengin uyarıcı çevre sunan
- Çocukların eğitim sürecinde eğitim kurumlarıyla iş birliği halinde ve bu kurumlara destek olan ailelerdir.



Okula Başlarken Kaygı;

Okula uyum sürecinde çocuğunuzun kaygı duyması normaldir. Aile ortamının dışında farklı belirsiz ortamda bulunmaları endişelenmelerine neden olabilir. Kafalarındaki soru işaretlerini bazıları;

- Annem geri gelecek mi (terk edilme korkusu)
- Öğretmenim beni sevecek mi,
- Arkadaşlarım olacak mı,
- Beni kim tuvalete götürecektir,
- Okulda kaybolur muyum,

Çocuklar yeni şartlara büyüklerden daha kolay ve rahat uyum sağlarlar ve bu süreçte size güvenmesi ve sizi yanında hissetmesi onun en önemli yardımcısı olacaktır.



Anne Babaya Öneriler

Evde rahat yetişen ve kural tanımayan çocukların okula uyum sağlamaları zorlaşıyor. Evde her isteği yerine getirilen çocuk, okulda bu isteklerinin yapılmadığını fark edince, okuldan soğuyabilir ve ev ortamını özleyebilir. Bu yüzden evde aşırı hoşgörölü ve kuralsız bir ortamın olması, çocuğun okula uyum sağlamasını zorlaştırıyor. Aşırı koruyucu ve aşırı hoşgörölü tutum takınarak sorumluluk almasını engellemeyin.



Okula gitme konusunda ödün verilmemeli, mutlaka okula gitmesi sağlanmalıdır. Okula gitmesi konusunda ailenin tüm üyeleri tutarlı tutum takınmalı çocuğa güven verilerek cesaretlendirilmeli.

Çocuklar için en önemli şey, güvendir.

Çocuklara güven verilmeli. "Buralarda yım", "çıkışta seni alacağım", "beni göreceksin", "kapıda olacağım" gibi cümlelerle çocuk sakinleşebilir. İlk günde çocuklarını okullarda yalnız bırakmamaları çocukların güvenlerini kazanmaları açısından önemlidir.



Veliler okula yeni başlayan çocuklarını okul önllerinde günlerce beklememeli. En fazla 3 gün gitmeleri yeterli. 3. günden sonra vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutun. Hızlı bir öpücük verip çocuğunuzu kucakladıktan ve onun okul kapısından güvenli bir şekilde içeri girdiğinden emin olduktan sonra, arkanıza bakmadan oradan uzaklaşın.



Çocuğun kendini terk edilmiş, yalnız ve değersiz hissetmesine yol açacak davranışlardan kaçınılmalıdır. Aşırı sert ve sürekli suçlayıcı tutum sergilemeyin.

Okula gitmediğinden dolayı çocuğu suçlamamalı, korkusu ve gözyaşlarıyla alay edilmemelidir. Çocuğun endişeleri ve duyguları üzerinde konuşmak hem sınıktısını paylaşmasını hem de anlaşıldığını hissedip rahatlamasını sağlar. Bu sıkıntılı durumun geçici olabileceği kendisiyle aynı durumda olan başka çocukların da olduğu anlatılabilir.

Onunla gününün nasıl geçtiği hakkında konuşulmalı ancak konuşmak istemiyorsa zorlanmamalı.



Beslenme Önerileri

- Kahvaltısını ihmal etmemelidir.
- Düzenli süt tüketmesi sağlanmalıdır.
- Kolalı ve gazlı içecekler, cips, boyalı şekerler çocuk için zararlıdır
- Bol balık eti, et vb. protein açısından zengin gıdaları tüketmelidir.
- Düzenli olarak su içmeli, sebze ve meyveleri düzenli tüketmelidir.

Uyku Önerileri



Okullar açılmadan önce artık uyku düzenlerinin oturması gerekir

- Bir çocuğun gün içinde sağlıklı, zinde olması ve okuldaki başarısı için en önemli faktörlerden biri gece uykusunu almasıdır.
- Bunun için de bir çocuğun en az 9-10 saat uyuması gereklidir.
- En geç, gece 9 veya 10 'da yatmalılar.
- Geç vakitlere kadar oturup televizyon izlenmemelidir.



ADİLE ŞİMŞEK
ANAOKULU

PSİKOLOJİK DANIŞMAN
HİLAL OMUK