

ÇOCUĞUNUZ OKULA GİTMEK İSTEMİYORSA:

OKUL KORKUSU NEDİR?

Ebeveyninden ayrılamama sebebi ile okula gitmek istememe, okulda ebeveyni 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 CÜMLELER !!!

- *Bebek misin sen? Bu kelimeler çocuğa kendini
- *Kocaman oldun! değersiz hissettirir
- * Korkacak ne var

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 alacağınızı söyleyin.
5. Sınıf Öğretmeninden yardım isteyin.
6. Psikolojik Danışmandan yardım isteyin.
7. Çözüm bulunamadığı takdirde Okul Psikolojik Danışmanı ile işbirliği yaparak bir Uzman Doktor' dan yardım alın.
8. Yukarıdaki adımları sıra ile tamamlamadan bir diğer adıma geçmeyin.

ÇOCUĞUM OKULA BAŞLIYOR!

OKULA UYUM SÜRECİNDE ANNE-BABALAR İÇİN BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜDÜR

AYŞE ÇARMIKLI İLKOKULU

PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

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 kaygı ve endişelerinizden kurtulmanız, çocuğunuzun okula adapte olabileceğine inancınızı sağlamlaştırmanız gerekiyor. Siz güvenli hissederseniz, çocuğunuz 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.
 - Kimseyle çocuğunuzun kıyaslamayın! "Falancanın oğlu alıştı bizimki hala alışamadı" gibi konuşmaları çocuğunuzun yanında yapmayın.
- Uyku düzenine dikkat! Günde en az 8 saat uyku çocuğunuzun gelişimi ve büyümesi için gereklidir. Düzenli bir uyku okula uyum kolaylaştırır.
 - Kahvaltı yapmadan okula göndermeyin. Sabahları tost, poğaça almak yerine; evde kahvaltı yaptırın.

• Çocuğunuzun kıyafetlerinin temiz ve düzgün olmasına özen gösterin. Temiz, bakımlı bir kıyafet özgüveni yükseltir. Okula aidiyet duygusu kazandırır.

• Devamsızlık yapmayın! Önemli durumlar 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 ilkokul 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.