

AİLE REHBERİ

İLKOKULA UYUM SÜRECİ



İLKOKUL UYUM SÜRECİ NEDİR?

İlkokula başlamak, çocuğun hayatındaki en önemli dönüm noktalarından biridir. Yeni ortam, yeni kurallar, yeni sorumluluklar çocuğun hem fiziksel hem de duygusal olarak adapte olmasını gerektirir. Bu süreçte çocuklarda heyecan, kaygı, bazen de korku gibi duygular görülebilir. Uyum süreci, çocuğun bu yeni duruma alışma ve kendini güvende hissetme evresidir.

Çocuğunuzun Yaşayabileceği Zorluklar

-Okul Korkusu ve Kaygısı: Yeni ortamda kendini güvende hissetmemek, öğretmenden ya da arkadaşlardan korkmak.

-Ayrılık Kaygısı: Özellikle anneden ya da evden ayrılma konusunda zorlanma.

-Rutin Değişikliği: Uyku, yemek ve oyun saatlerindeki değişim sebebiyle huzursuzluk.

-Sosyal Zorluklar: Arkadaş edinme, paylaşma ve grup kurallarına uyumda zorluklar.

-Akademik Baskı: Okuma-yazma ve yeni bilgiler öğrenme sürecinde sıkıntılar.

Uyumu Kolaylaştırmak İçin Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Çocuğunuzun bireysel özelliklerine saygı gösterin.
- Aceleci olmayın, her çocuk kendi hızında adapte olur.
- Ödüllendirme ve takdirle motivasyonu artırın.
- Olumsuz davranışları yapıcı şekilde yönlendirin.

Okula gidiş okuldan geliş sürecinde çocuğunuza eşlik edin.



Kaygılarınız varsa çocuğunuza hissettirmeyin.



Deneyimlerinizi onunla açık yüreklilikle paylaşın.



EVDE DESTEKLEYİCİ AKTİVİTELER



Rutin ve Düzen Oluşturun.

- Uyku saatlerini sabit tutun.
- Kahvaltı gibi temel ihtiyaçların karşılandığından emin olun.
- Okula hazırlık için eşyalarını birlikte hazırlayın.



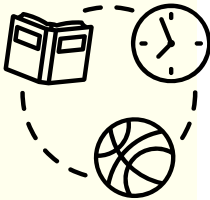
Duygularını Dinleyin ve Anlayış Gösterin.

- Korkularını ve endişelerini ciddiye alın.
- Ona duygularını ifade edebileceği alan yaratın.



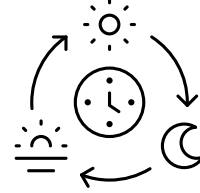
Okul İletişimini Güçlendirin.

- Öğretmenlerle düzenli görüşmeler yapın.
- Çocuğun okulda neler yaşadığını takip edin.



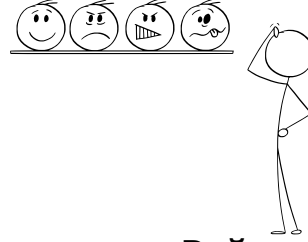
Resim yapma, hikaye anlatma gibi yollarla duygularını açığa vurmasına destek olun.

Tüm uğraşlarınıza rağmen 'Çocuğunuz okul korkusu nedeniyle sık sık ağlıyor, okula gitmek istemiyorsa, çocuğunuzda uyku sorunları, iştahsızlık, aşırı huzursuzluk gözleniyorsa, sosyal ilişkilerde aşırı çekingenlik ya da agresif davranışları varsa, akademik anlamda çok zorlanıyorsa, Okul psikolojik danışman ve rehber öğretmeninizden destek almanız faydalı olacaktır.



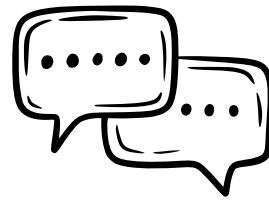
Okul Hakkında Pozitif Konuşun.

- Okulu eğlenceli ve güvenli bir yer olarak anlatın.
- Öğretmenler ve arkadaşlar hakkında olumlu ifadeler kullanın.



Bağımsızlığını Destekleyin.

- Kendi başına küçük sorumluluklar vermeye başlayın.
- Kendi eşyalarını toplamasını ve kullanmasını teşvik edin.



Evde Destekleyici Aktiviteler Yapın.

Birlikte kitap okuyun, hikayeler anlatın.

Okulda öğrenilen kavramları oyunlarla pekiştirin.

Paylaşma, sıra bekleme gibi sosyal kuralları evde öğretin.