

✧ Çocuğunuzu Duygusal Olarak Destekleyin

- Çocuğunuzun kaygı ve korkularını küçümsemeyin, onu anladığınızı gösterin.
- "Korkma, utanma, ağlama" gibi sözler yerine, "Seni anlıyorum, bazen zor gelebilir" deyin.
- Onun yanında okul hakkında pozitif bir dil kullanın.

✧ Ayrılık Kaygısıyla Nasıl Baş Ederim?

- Sabahları vedalaşmayı kısa, net ve sevgi dolu yapın. Uzatılmış vedalaşmalar kaygıyı artırır.
- Çocuğunuza "Birazdan seni almaya geleceğim" gibi güven verici sözler söyleyin.
- Vedalaşmadan sessizce ayrılmayın; güven duygusunu zedeler.

Çocukların okula başladıkları ilk günler, hayatlarında çok önemli bir dönüm noktasıdır. Evden, aileden ayrılıp yeni bir ortama girmek; öğretmen, arkadaş ve yeni kurallarla tanışmak onlar için hem heyecan hem de kaygı kaynağı olabilir.

Bu süreçte çocukların yanında en büyük destekçiler **ailelerdir**. Ailelerin tutumu, çocuğun okula uyumunu kolaylaştırabilir ya da zorlaştırabilir. Bu nedenle anne babaların sakin, sabırlı ve güven verici bir yaklaşım sergilemeleri çok önemlidir.



Çocuğum Okula Başlıyor



Okula Uyum Süreci Aile Broşürü



★ Olumlu Bir Okul İmajı Çizin

- Evde okul hakkında olumlu konuşun: "Bugün çok güzel oyunlar oynayacaksın."
- Kendi okul anılarınızı paylaşırken zorlanmaları değil, güzel anıları vurgulayın.
- Çocuğunuzu başka çocuklarla kıyaslamayın.

★ Rutinler Oluşturun

- Düzenli uyku ve beslenme saatleri çocuğunuzun uyumunu kolaylaştırır.
- Sabah hazırlığını telaşsız yapmak için önceden plan yapın (giysi hazırlama, kahvaltı düzeni).
- Okul çıkışı sonrası kısa dinlenme ve oyun zamanı verin.

Çocuğunuzu Cesaretlendirin

Çocuğunuzun okula alışma sürecinde en çok ihtiyaç duyduğu şey, sizden aldığı güven ve destek duygusudur. Onun yaptığı küçük adımları bile fark edip takdir etmeniz, kendini güçlü hissetmesini sağlar.

- **Küçük başarılarını görün:** Kendi çantasını taşıması, öğretmenine "merhaba" demesi ya da sınıfta arkadaşına katılması gibi davranışlarını övün.
- **Olumlu geri bildirim verin:** "Aferin" gibi tek kelimelik tepkiler yerine, "Bugün kendi başına sınıfa girdiğini gördüm, seninle gurur duyuyorum" gibi açıklayıcı ifadeler kullanın.
- **Cesaret verici sorular sorun:** "Bugün arkadaşlarıyla neler yaptınız?" ya da "Sınıfta seni en çok mutlu eden şey neydi?" gibi sorular çocuğun okul deneyimini paylaşmasını kolaylaştırır.
- **Kıyaslamadan kaçının:** "Bak Ayşe hiç ağlamıyor" demek yerine, çocuğun kendi ilerlemesine odaklanın.

Öğretmenle İşbirliği Yapın

- Çocuğunuzun uyumu hakkında öğretmenle düzenli iletişim kurun.
- Olumsuz davranışları duyduğunuzda çocuğunuzu suçlamak yerine, çözüm odaklı yaklaşın.
- Okulla ilgili sorunları çocuğun yanında tartışmaktan kaçının.



Çocuğunuz için okul, yeni bir dünya. Bu dünyaya güvenle adım atması için en önemli destek, sizin sevgi dolu yaklaşımınız olacaktır.