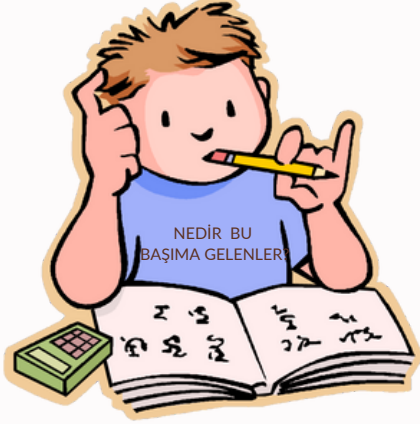


## OKULA UYUM NEDİR?

Okula uyum, çocuğun ilk yıllarında geliştirdiği benlik ile yeni adım attığı ortama hakim olan normlar arasında denge kurmasını gerektiren hassas bir süreçtir.



## UYUM SÜRECİNDE NORMAL OLAN DAVRANIŞLAR

Çocuğunuzun okula uyum sürecinde beklenmedik davranışlarla karşılaşmanız normaldir. Önemli olan bu davranışlara olan tepkiniz ve bu davranışların ne kadar süre devam ettiğidir.

Uyum sürecinde karşılaşılabileceğiniz bazı davranışlar; Evden çıkmada, okula ve/veya sınıfa girmede güçlük, Sınıf içerisinde etkinliklere katılmada isteksizlik, Okulda tuvalete gitmek istememe, Okula giderken kaygı korku gibi duyguların yarattığı psikosomatik belirtiler (karın ağrısı, baş ağrısı vs.)...

Gözlemlediğiniz davranışların sıklılığının artması ve süresinin uzaması durumunda sınıf öğretmeninizle paylaşarak okul psikolojik danışma ve rehberlik servisinden destek alabilirsiniz...

## ANNE BABALAR NE YAPMALILAR?

**Konuşmanın çocuğunuza ve size iyi gelebileceği şeyler;**

Onu seven arkadaşlarının ve öğretmenlerinin olacağı,

Öğretmenleri ve arkadaşları ile yapacağı güzel şeyler,

Olumlu okul anılarınız,

Okula giden çocuklarla ilgili hikâyeler okumak,

Okula geliş ve gidiş saatleri konusunda bilgilendirmek,

Okul dönüşü gününün nasıl geçtiğini sormak,

Okulun da ev gibi güvenli olduğunu söylemek,

Okula giden diğer çocukların da benzer duygular yaşadığı hakkında konuşmak...



## ANNE BABALAR NE YAPMAMALILAR?

**Şu söylemlerden kaçınınız...**

Okulda çok kural var uymak zorundasın.

Ödevlerini yapmazsan öğretmenim sana kızar.

Yemeğini yemezsen seni öğretmenime söylerim.

Eğer ağlarsan giderim.

Ağlayacak ne var, bak kimse senin gibi ağlamıyor.

Sen artık büyüdün, bebekler ağlar.

Ağlarsan akşama seni almam.

Böyle davranırsan bu okulda kimse seni sevmez.

Galiba sen okula alışamayacaksın.

Sen çok akıllı bir çocuksun, neden ağlıyorsun?

Öğretmenini sevmedin mi?

Neden okula gitmek istemiyorsun?



## ÇOCUĞUN YAŞAYABİLECEĞİ ENDİŞELER

Okulda ne yapılır?  
Ben istediklerimi yapabilecek miyim?  
Öğretmen bana nasıl davranacak?  
Ben okuldayken annem babam ne yapıyor?  
Büyük yaştaki çocuklar bana zarar verir mi?  
Ya bana sataşırlarsa?  
Kalabalıkta ne yapacağım?  
Okul ne zaman bitecek?

Çocuğunuz sizinle endişelerini paylaştığında onu dinlemeniz ve anlaşıldığını hissetmesini sağlamanız önemlidir.



## ANNE BABALARIN YAŞAYABİLECEĞİ ENDİŞELER

Çocuğum;  
okulda sıkılacak mı?  
gerekleri başarabilecek mi?  
tuvaletini yapabilecek mi?  
merdivenlerden düşecek mi?  
mikrop kapacak mı?  
eşyalarını koruyabilecek mi?  
okulunu, öğretmenini sevebilecek mi?  
arkadaş bulabilecek mi?  
diğer çocuklarla anlaşabilecek mi?

Bu gibi endişeleri yaşamanız normaldir. Okul süreci içerisinde bu endişelerin azalması beklenmekte, azalmadığı ve devam ettiği takdirde okul psikolojik danışma ve rehberlik servisinden destek almanız önerilmektedir.

Sevgili Veliler,

Bugün sizlerden okula başlayan çocuğunuzun değil yıllar öncesinde okula başlayan kendi çocukluğunuzu düşünmenizi istiyoruz....

Okula ilk başladığınız günkü mutluluğunuzu, heyecanınızı, belki korkunuzu, endişenizi, merak duygunuzu...

Kendi çocukluğunuzdaki duyguları hatırlamak çocuğunuzun duygularını anlamanıza yardımcı olacaktır...



## Çankaya Rehberlik ve Araştırma Merkezi

www.cankayaram.meb.k12.tr  
Instagram: @cankayaram  
tel: 0 312 466 67 76



# Okul Öncesi-İlkokul OKULA UYUM

## VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

“Cumhuriyet sizden;  
fikri hür, vicdanı hür, irfanı hür  
nesiller ister.”

*H. Otatürk*