



# RAŞİT EFENDİ İLKOKULU REHBERLİK KÖŞESİ

## 1.SINIFA BAŞLIYORUM



Okula yeni başlayan çocukların bazılarında okul korkusu diyebileceğimiz bir sorun ortaya çıkabilir. Çocuk okula gitme konusunda isteksiz görülebilir. Hatta kimi çocuklarda çok sık ağlamalar veya sabah okula giderken huysuzlaşmak, inatçılık yapmak gibi şikayetler görülebilir. Okul korkusu bazı çocuklarda bulantı, kusma, karın ağrısı, baş ağrısı, ishal yada uykuda huzursuzluk gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Bu durum her zaman okulda, öğretilerde ya da çocukta bir sorun olduğu anlamına gelmemekte; çocuğun zamana ihtiyacı olduğunun da bir göstergesi olabilmektedir.

## ÇOCUĞUMUN OKULA UYUMU SIRASINDA ONA NASIL DESTEK OLABİLİRİM?

- Okula başlamadan önce birlikte okulunu gezin.
- Çocuğunuzun okul alışverişini beraber yapın. Eşyaları seçmesine izin verin. Bu durum onu okula karşı heveslendirecektir.
- Kendi güzel okul anılarınızı paylaşın.
- Her fırsatta bireylerin eğitim almasının öneminden bahsedin.
- Birlikte ilkokula gideceği akranlarıyla fırsatınız varsa önceden tanıştırsın. Okula başlarken tanıdık birkaç yüz görmek çocuğunuzun rahatlatıcaktır.
- Okulda neler olacağına dair çocuğunuzla konuşun. Örneğin; çocuklar bazen sadece okul bahçesinde oyun oynayacaklarını düşünebilirler. Onlara sınıf içi aktivitelerin de olabileceğini hatırlatın.
- Çocuk ev içinde istemediğiniz bir davranışta bulunduğu anda onu "öğretmenine şikâyet etmekle" tehdit etmeyin.
- Çocuğunuzun dinleyin! Çocuğunuzun okulla ilgili anlatmak istediği her şeyi dinlemek için zaman yaratın.
- Yanında olmadığınızda da çocuğunuzun mutlu ve güvende olacağına ilişkin onu bilgilendirin. Sakin kalmaya çalışın; kaygı, özellikle ebeveyn ve çocuklar arasında bulaşıcıdır.
- Kendi sorumluluklarınız hakkında bilgi verip, onunda okula gitme sorumluluğu olduğunu belirtebilirsiniz.

Okula başlama çocuğun yaşamındaki en önemli dönüm noktalarından birisidir. Okula uyumun kolay ve sancısız gerçekleşmesi çocuğun hem okul yaşamı hem de sonrası için son derece önem taşımaktadır. Okula uyum sürecinde çocuğunuzun kaygı duyması normaldir. Aile ortamının dışında farklı belirsiz ortamda bulunmaları endişelenmelerine neden olabilir.

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

İnanın çocuklar yeni şartlara büyüklerden daha kolay ve rahat uyum sağlarlar ve bu süreçte size güvenmesi ve sizi yanında hissetmesi onun en önemli yardımcısı olacaktır. Çocuğun bu ortama uyumu, aileden kazandığı iletişim becerileri ve ilişki biçimlerini kullanmasıyla mümkündür.