



ÖZEL EVRİM İLKOKULU

2024 - 2025 EĞİTİM - ÖĞRETİM YILI ANASINIFI REHBERLİK BÜLTENİ

OKULA BAŞLARKEN

Okulda alacağı eğitim, çocuğun psikolojik ve sosyal bakımdan gelişimine, kendisini geliştirecek beceriler kazanmasına ve topluma uyum sağlamasına yarar; çeşitli yaşam becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Çocuk bu dönemde, ileride kendisine başarı getirecek olan özgüveni yaşayarak öğrenir, yeteneklerini keşfeder, kendi yaşlarıyla birlikte olmasını sağlayan yeteneklerden biri olan paylaşmayı ve cesaretli olmayı geliştirir.

Yeni bir ortama alışmak için zaman gereklidir. Duygusal anlamda sağlıklı bir aile ortamında büyüyen, bağımlı kişilik yapısına sahip olmayan, kendine güvenen, kendini ifade edebilen çocukların okula uyum süreçleri hızlı olmaktadır.

Her çocuk okula başlarken, çocuktan çok anne ve babalar heyecanlanır. Bu duygunun yaşanması çok doğaldır. Okul hayatıyla yeni tanışacak öğrenci ve aileler için birçok belirsizlik, tedirginliğe neden olabilir. “Çocuğum başarılı olacak mı?”, “Arkadaşları ile uyum sağlayabilecek mi?”, “İlk gün ağlayacak mı?” gibi sorular ailelerin kafasını meşgul eder. Fakat sürece alıştıkça, bu sorular cevap bulup, yerini güvene bırakır.



OKUL FOBİSİ

Çocuklarda okulda oluşan yoğun sıkıntı ve huzursuzluk hissi nedeniyle okula gitmek istememe ve okulda yalnız kalamama durumuna okul fobisi adı verilmektedir.

Çocuk okula gitmek istemez; zorlamalar karşısında sıkıntı duyar; panik içine girer, midesi bulanır, kusar, ağlar, gitmemekte direnir. Bazıları zorlamalara dayanamayıp yola çıkar, yarı yoldan dönmek ister. Çocuk neşesizdir, uykuya dalmakta güçlük çeker, iştahı kesilir, her sabah bedensel bir belirti ile uyanır. Başını ağrıtır, midesi bulanır, okula gitmeyeceğini söyler.

NE YAPMALI?

- ▶ *Okula gelmek istemeyen çocuk ne olursa olsun okula gelmeli. Sınıfa girmek istemiyorsa, okul saati süresince okul sınırları içinde tutulmalıdır. (Bahçede, koridorda, yemekhanede vb.)*
- ▶ *Sınıfa uyum, adım adım sağlanmalıdır. Öğretmen ile iş birliği içerisinde hangi adımların takip edileceğine karar verilmelidir.*
- ▶ *Çocuğu karın ağrısı, mide bulantısı, baş ağrısı gibi nedenlerle okula göndermemek sorunun çözümünü zorlaştırır.*
- ▶ *Yeni doğan kardeşten dolayı isteksizlik görülüyorsa bir süre için çocuğu anne götürüp getirmeli. Okuldan dönüşte de mümkün olduğunca onunla birlikte olmaya çalışmalıdır.*
- ▶ *Çocukların okula alışmaları, genellikle bir bir buçuk ay içerisinde gerçekleşir. Eğer okul açıldıktan iki ay sonra hala annesinden ayrılamayan çocuk varsa, bir uzmanın yardımına başvurulmalıdır.*

OKULA UYUMU KOLAYLAŖTIRMAK İÇİN ANNE-BABALARA ÖNERİLER

- ▶ *Çocuğun okula başlamadan önce bilgilendirilmesi ve psikolojik olarak hazırlanması önemlidir. Hangi okula gideceği, neler yapacağı ile ilgili bilgi verilmelidir. Okulla ilgili olumsuz imaj oluşturacak “Okulda hep oyun oynayacaksın”, “Ađlarsan okulda seni kimse sevmez” gibi söylemlerde bulunulmamalıdır.*
- ▶ *Okul alışverişinin çocukla birlikte yapılması uyum için önemlidir.*
- ▶ *Tüm aile üyelerinin ortak tutum içinde ve kararlı olmaları önemlidir. Özellikle okulun ilk günleri, çocuk okula gelmek istemediği zamanlar “Bugün gitmesen de olur.” gibi yönlendirmeler uyumu geciktirebilir.*
- ▶ *Çocuk hangi ebeveynden kolay ayrılıyorsa, onunla birlikte okula gelmesi uygun olacaktır.*
- ▶ *Ebeveyne ait bir eşyayı (fotoğraf, toka vb.) okula götürmesine izin verilebilir.*

- ▶ *Okula başlamadan önce anne-babanın yaşadığı endişe ve korku çocuğu olumsuz etkilemektedir. Bu sebeple anne-babalar bu tür duygu ve düşüncelerini çocuğa yansıtmamalıdır.*
- ▶ *Ailenin okula, öğretmene güvenmesi, kararlı olması ve okul-aile işbirliği adaptasyon sürecini kolaylaştıracaktır.*
- ▶ *Güven, çocuğun yeni çevrelere uyum göstermesi ve ayrılma zorluklarının üstesinden gelebilmesinde çok önemlidir. Bunun için anne baba olarak çocuğunuza uzakta olduğunuzda bile onu sevdiğiniz ve okul bittiğinde tekrar bir araya geleceğiniz mesajını verin. Böylece çocuğunuz üzerinde güven duygusu oluşturursunuz.*
- ▶ *“Böyle yaparsan öğretmenin sana kızar, seni sevmez.” “Seni okula almazlar.” gibi ifadeler kullanmak ya da çocuğu diğer çocuklarla karşılaştırmak, motivasyonunun azalmasına ve kızgınlık, öfke gibi duygulara yol açabilir.*
- ▶ *Beslenme konusunda özellikle ilk günlerde aileler kesinlikle baskıcı olmamalıdır. Yeni bir hayata alışmaya çalışan çocuk için beslenme ihtiyacı, kaygıdan ötürü ikinci plana atılabilir. Okula karşı kaygı azaldıkça, beslenme alışkanlıklarının da oturmaya başladığını göreceksiniz.*

- ▶ *Aile, yolunda gitmeyen bir şeyler fark ettiğinde Okul Rehberlik Servisi'nden yardım almalıdır. Okul-Aile-Çocuk iş birliği iyi kurulmalı ve profesyonel bir yardım alınıp alınmayacağına süreç içinde karar verilmelidir.*

OKULUN İLK GÜNÜ...

- ▶ *Birlikte güzel bir kahvaltı yapın.*
- ▶ *Gün içinde yaptığı etkinlikler hakkında sohbet edin.*
- ▶ *Okulla ilgili söylediklerini dinleyin.*
- ▶ *Okul çıkışında onu tam zamanında alacağınız bilgisini verin.*
- ▶ *Erken yatmasına özen gösterin.*



**ÖZEL EVRİM İLKOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK**