



ŞİMDİ OKULLU OLDUK

- Okullar açıldı ve çocukların güzel bir tatilin ardından okullarına adapte olmaları gerekiyor.
- Hem de bu sefer uzun süren online eğitimin sonrasında her yaş grubundan çocuğun okula yeniden alışması, her gün kalkıp hazırlanıp okula gitmeyi tekrar hayatlarına sokmaları gerekiyor.

Ebeveynlere Tavsiyeler

Yeni eğitim ve öğretim yılının çocuklar için en verimli şekilde geçmesi için ebeveynlere de çok önemli bir rol düşüyor. Online eğitim sürecinde evlere kapalı kalmaktan sıkılan, arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi özleyen çocukların aksine ilk kez okula gidecek çocukları büyük bir bilinmez bekliyor.



- **Duygularına önem verin**
- **Net olun ve sorumluluklarını hatırlatın.**
- **Öğretmenleri ile doğru iletişim kurun**
- **Günü hakkında sorular sorun ve gerçekten dinleyin**

Okula Uyum Sorununun Belirtileri

Okula uyum sorunu deyince çoğu kişinin aklında okul kapısında ağlayan, okula gitmemek için direnen çocuklar gelse de bunların tek belirtiler olmadığını da unutmamak gerek. Tüm çocukların karakterleri aynı olmadığı gibi her konuda verdikleri tepkiler de farklılık gösterebilir.

Ağlayıp bağırarak tepki vermeyen bir çocuk da okula uyum sağlamakta zorluk çekebilir. Ancak uyum sorunu yaşayan birçok çocukta görülebilecek ve fark edip önlem almanız gereken belirtiler de var;

- Okula gitmek istemediğini sık sık şakayla karışık da olsa dile getirir,
- Uyku saatini geçirmeye çalışır, uykuya geçmekte zorluk çıkarır,
- Sıklıkla okula gitmemek için çeşitli pazarlıklar yapar; okula gitmezsem odamı toplarım gibi,
- Sabah yataktan kalkmak istemez,
- Çok yavaş hareketlerle ve söylenerek hazırlanır,
- Okul saati yaklaşınca karın ağrısı, mide bulantısı, baş ağrısı gibi rahatsızlıklardan şikayet etmeye başlar.

"UNUTMAYINIZ"
Bu belirtilerin büyük kısmı okul saati geçtiğinde ya da aile okula gitmemesini kabul ettiğinde geçer. Tüm bunların yanı sıra şiddetli ağlama nöbetleri, öfkelenme, hırçınlık hatta kaygı düzeyi arttıkça alt ıslatma ve kusma da görülebilir.




Uyum sorununu çözmek için en önemli sorumluluk siz anne babaların üstüne düşer. Eğitimci iş birliği önemli olsa da ebeveynlerin doğru davranmadığı bir ilişkide, çocuğun okula adapte olması giderek zorlaşır. Bu noktada bir uzmandan destek alınabileceği gibi alınacak kişisel önlemler de çok önemlidir...


Çocuklarınızı mümkün olduğunca dinlemeli ve endişelerinin tamamen normal olduğunu, onların yanında olacağınızı söyleyip çocuklarınızı psikolojik olarak rahatlatmalısınız. Çocukların en çok ihtiyacı olan şey onları anladığınızı bilmeleridir. Zaman zaman ebeveynlerde çocukların düşüncelerini hafife alma eğilimi olsa da samimi ve sıcak bir ilginin çocuklar için önemi çok büyüktür.

Çocuğu zorlamadan ama geri adım da atmadan net bir tavır belirlemek ince bir çizgidir.

Ona gün içinde neler yaptığını, arkadaşlarını, öğretmenlerini ve öğrendiği yeni şeyleri sorun ve dikkatle dinleyin. Ona, sizinle iletişim kurabileceğini açıkça ifade edin ve hayatında olanları anlatma fırsatı verin.

ERGANİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

 <https://erganiram.meb.k12.tr/>

 (412) 504 9352