

OKUL BÜLTENİ

VALİ İHSAN DEDE
ILKOKULU



Yeni bir eğitim öğretim yılını başlamak çoğu zaman heyecan vericidir. Ama bazı öğrenciler heyecandan fazlasını yaşayabilir. Bazı öğrencilerimiz yıllarca kendilerine bakım veren anne babalarından ayrılmada ya da yeni ortamlarına yani okula uyum sağlamada zorlanabilmektedir.

Okula uyum güçlüğü ya da okul fobisi çocukların okula gitme konusunda aşırı korku ve endişe hissetmesi durumudur

NEDİR?

OKULA UYUM GÜÇLÜĞÜ

BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Mide bulantısı, baş ağrısı, karın ağrısı, uyku sorunları, sabahları okula gitmek istememe, okula gitmemek için bahaneler üretme, okuldan kaçma ya da okula gitmekten kaçınma, anne babaya yapışma, onlardan ayrılmak istememe

NEDEN YAŞANIR?

1. Anne-baba veya bakım veren kişiden ayrılma kaygısı
2. Aile içi sorunlar
3. Rutin değişikliklere karşı hassasiyet
4. Geçmiş olumsuz yaşantılar
5. Aile bireylerinin birbirine bağlı ya da bağımlı olması

NE YAPMALI?

- ✓ Okul için çocuğu zihinsel olarak hazırlayın
- ✓ Çocuğunuzunla okulla ilgili olumlu konuşmalar yapın ve kendi okul anılarınızı paylaşın.
- ✓ Okulu ziyaret edin okulun ilk haftası yapılan uyum etkinliklerine katılın
- ✓ Zorunlu bir durum olmadıkça çocuğun düzenli bir şekilde okula devamını sağlayın

- ✓ Okuldan sonra çocuğunuzla vakit geçirin. Onu rahatlatıcı etkinlikler yapın.
- ✓ Çocuğunuzu sabah okula bırakırken ayrılmakta daha kararlı ve ayrılmakta daha az zorlanan ebeveyn getirsin.
- ✓ Çocuğu bırakırken vedalaşma süresini olabildiğince kısa tutun ve kararlı davranın. Çocuğa söyleyecek olduklarınız varsa kısa ve net bir şekilde söyleyin
- ✓ Kurallar ve okula devam konusunda kararlı olun ve ebeveynler olarak ortak kararlar alın.
- ✓ Süreçte zorlandığınız zamanlarda okul psikolojik danışmanından destek alarak, bu süreci sağlıklı bir şekilde yönetebileceğinizi unutmayın.

Detaylı sunum için tıklayınız



[Okula Uyum Videosu](#)
Dijital Okul Rehberlik Servisim

Baki Can MORAN
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

