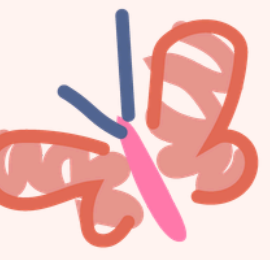
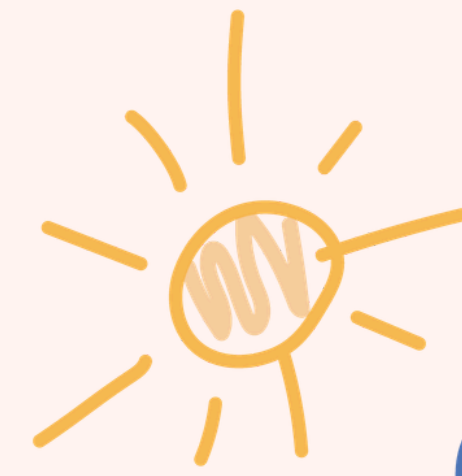




OKULA İLK ADIM

Çocuğumuzu ve Kendimizi Okula Hazırlamak



SİZ NASIL HİSSEDİYORSUNUZ?

Heyecan

Kaygı

Merak

Endişe

Gurur





well
done!



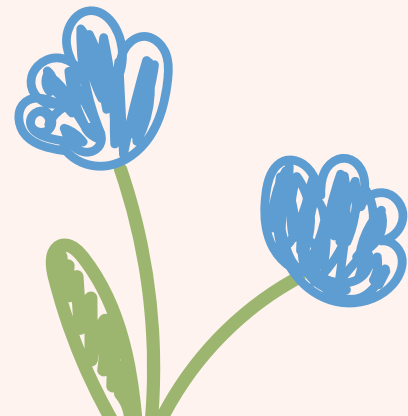
İLK KEZ OKUL...

Yeni Ortam

Yeni İnsanlar

Yeni Rutinler

Yeni Ayrılıklar



3 Yaş Çocuğu İçin Okul Ne Demek?



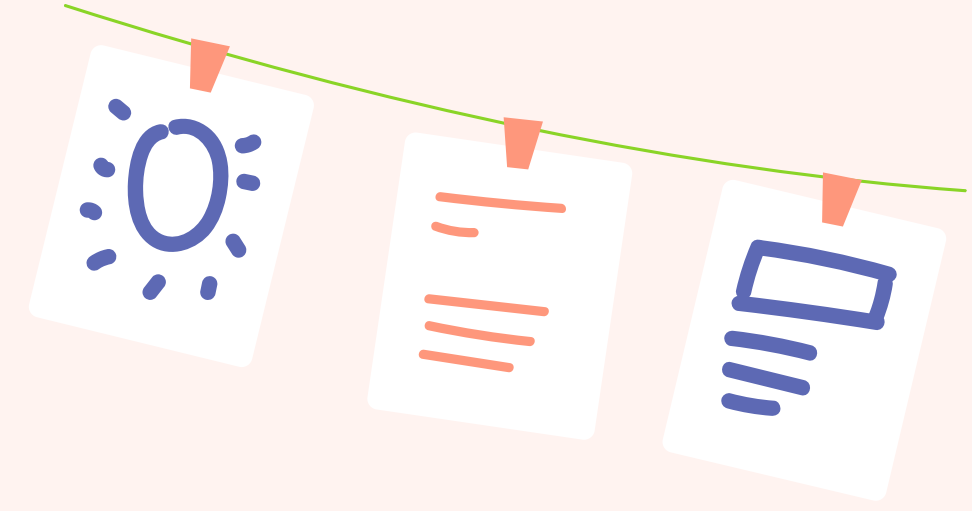
YENİ BİR ÖęRET MEN

YENİ ARKADAŞ LIKLAR

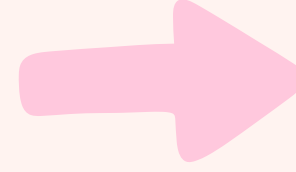




OKULA UYUM SÜRECİ



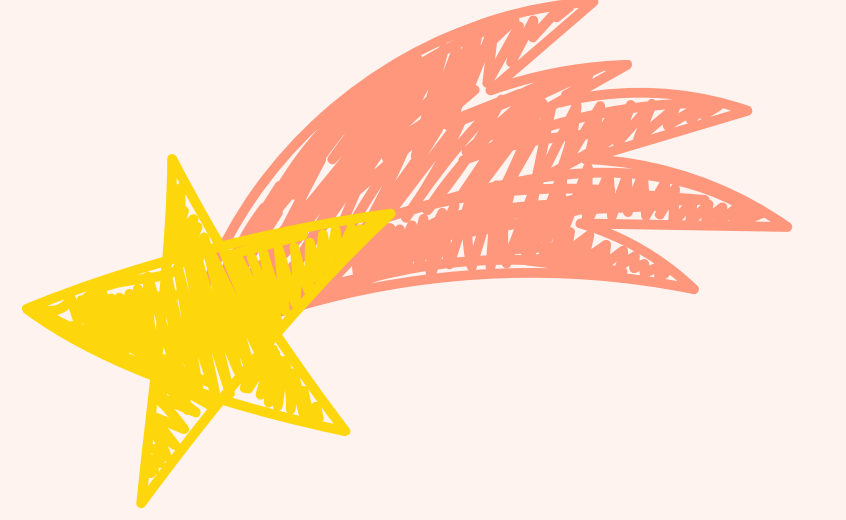
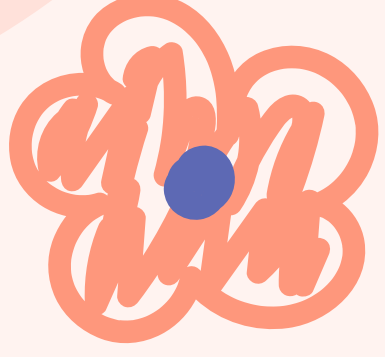
Uyum süreci bir hafta mı?



Okula uyum bir süreçtir. Bu süreçte her çocuğun kendi ritminin olduğunu göreceğiz.



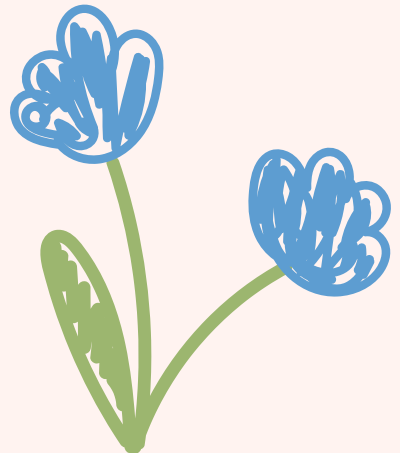
Her Çocuk Aynı Tepkiyi Vermeyebilir



Ben
annemle/babamla
kalacağım

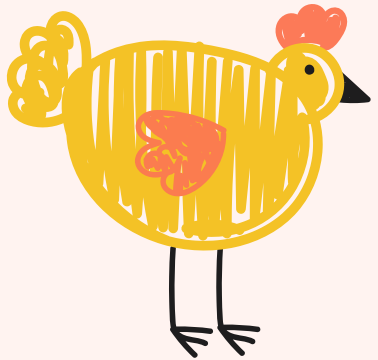
Çantasını alıp sınıfa
giden

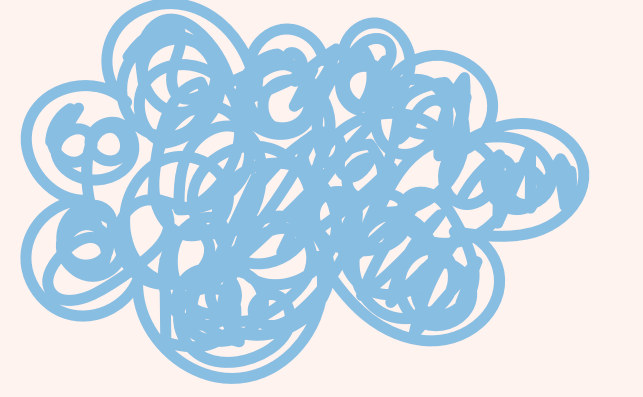
Ben biraz izleyeyim



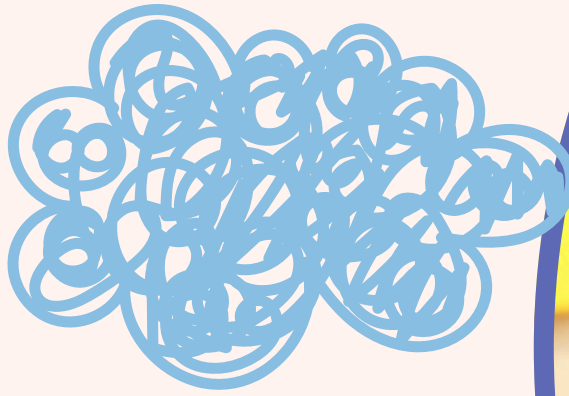
Çocuğum Hemen Sınıfa Girmezse

Biz yetişkinler olarak yeni bir ortama girdiğimizde ilk başta gözlemlene ihtiyacı duyabiliriz. Bu durum aynı şekilde çocuklar için de geçerli olabilir.





**Çocuğunuz ağlarken başka bir
çocuğu ağlamadan anne/babaya el
sallayarak içeri girdiğini görseniz ne
hissedersiniz?**



EN İSTEMEDİĞİMİZ SENARYO

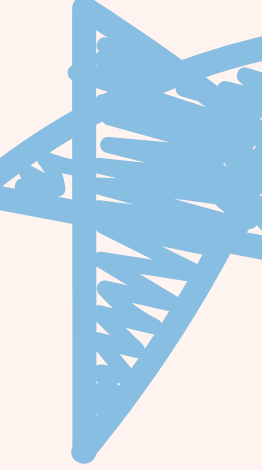
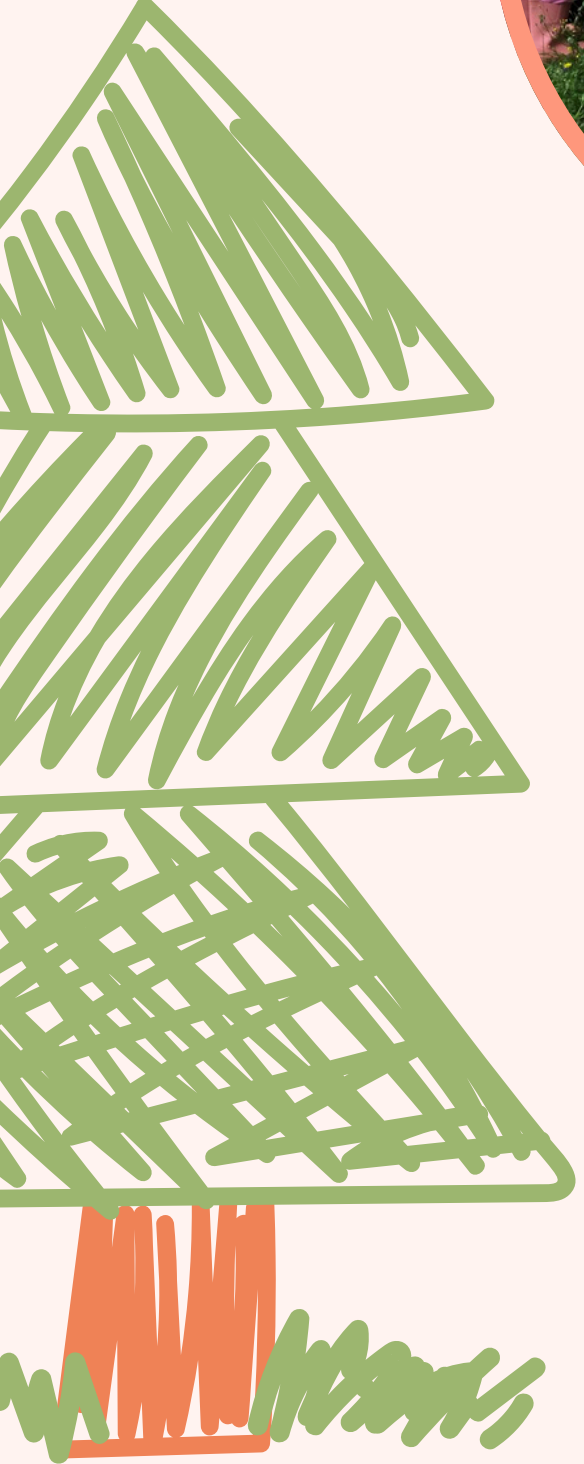
KIYASLAMA



“Ama onun çocuğu ağlamadan
sınıfa girdi”

“Bak diğer çocuklar ne güzel
oyun oynuyorlar”

“Sen de diğer çocuklar gibi
sınıfa gir hadi!”



EBEVEYN GÖZÜNDEN

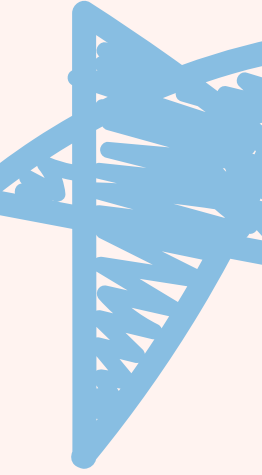
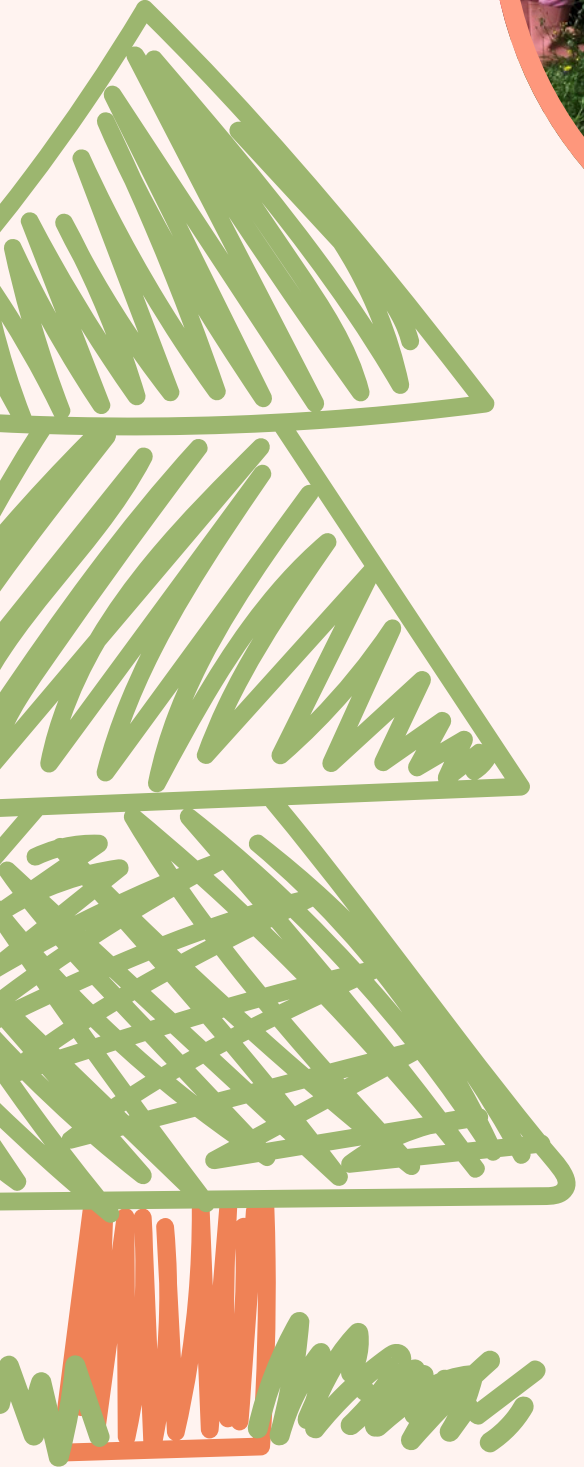


Benim çocuğum neden böyle?

Bağlanma problemi mi var?

Ben yanlış mı yaptım?

Neden diğer çocuklar daha
kolay alıştı?



KAPI ÖNÜNDE...

ÖRNEK:

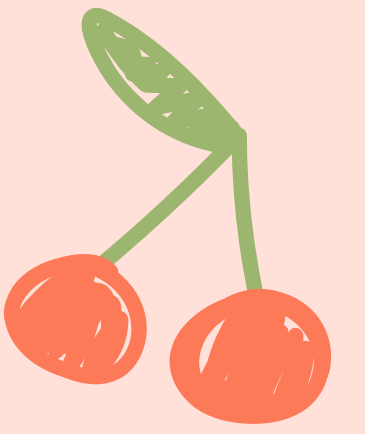
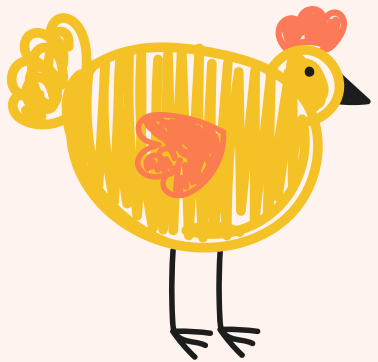
Çocuğunuz sınıf kapısının önünde size sarılıyor? ve “gitme!” diyerek ağlıyor

“Tamam tamam ağlama. Ben gitmiyorum zaten”

FALSE

TRUE

“Ben burda oturuyorum, istediğinde öğretmeninden izin alarak yanıma gelebilirsin”



AYRILIK ANI

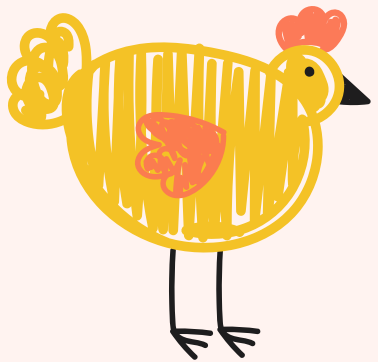
bu kadar saat sonra seni
almaya geleceğim

burada güvendesin

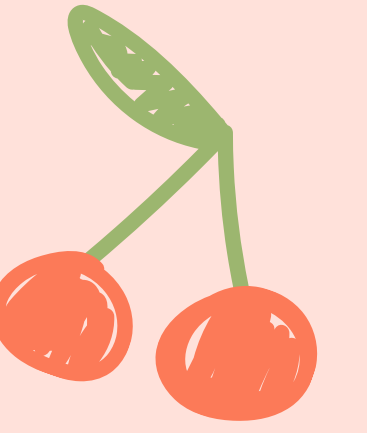
KISA+NET+GÜVENLİ

öğretmenine güvenebilirsiniz

seni seviyorum

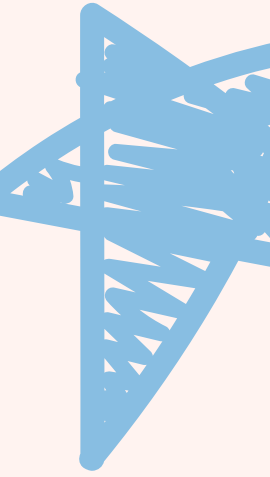
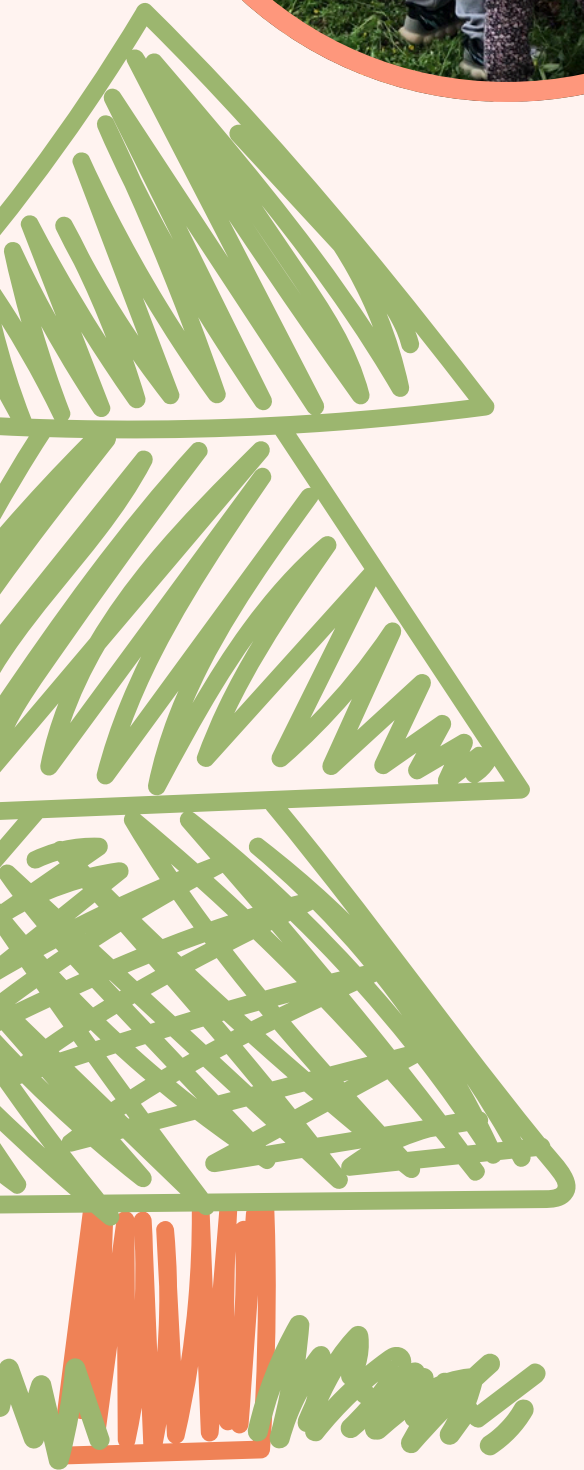


ben burda seni bekliyorum





SİZ ÇOCUĞUNUZLA VEDALAŞMAZSANIZ
ÇOCUĞUNUZ DA SİZİNLE VEDALAŞAMAZ

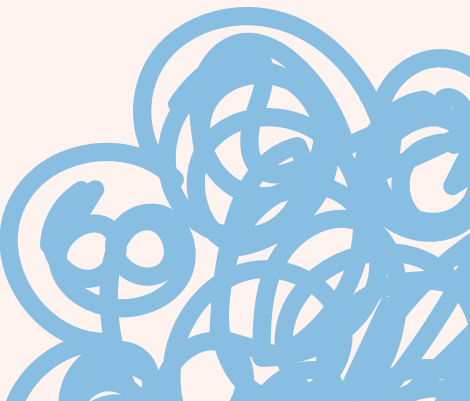
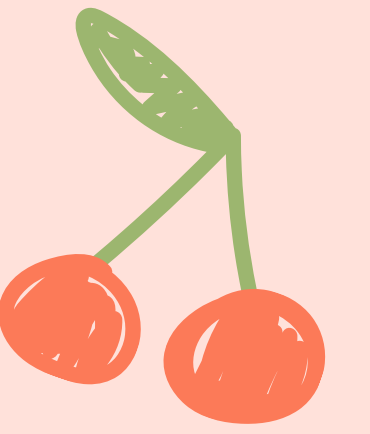
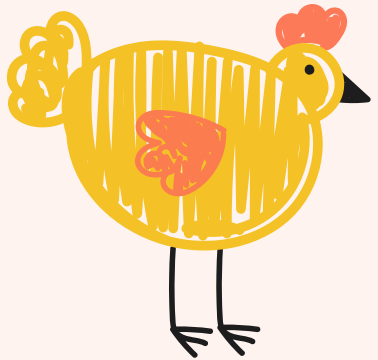




**“Süreçte yaşayacaklarımızı baştan ön görmek ve kabul etmek,
yaşadıklarımıza karşı toleransınızı yükseltir.”**

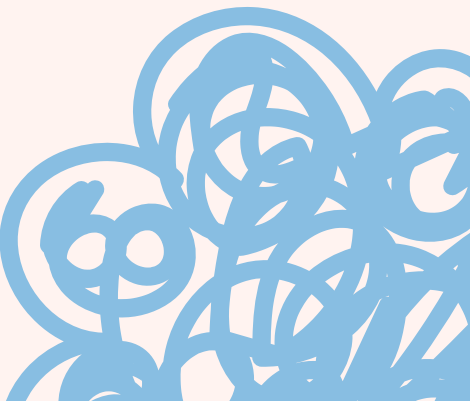
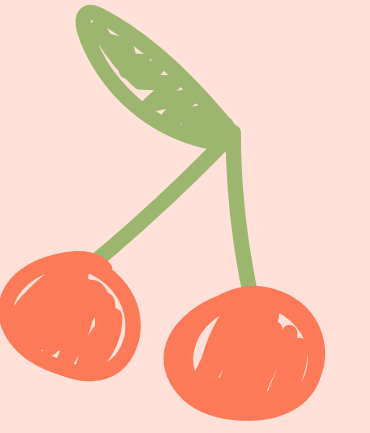
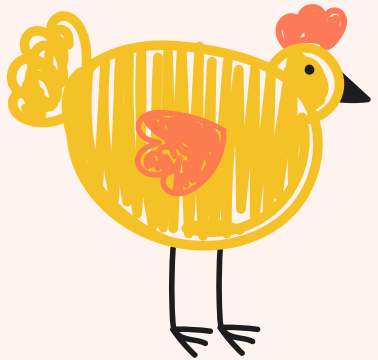
**“Çocuğumuzun duygusunu taşımak yerine duygularına eşlik
edelim”**

**“Süreci ne “aman biz de gittik okula bizi bıraktılar da ne oldu?”
kadar rahat ne de “ aman Allahım napıcaz travma olucak” kadar
kaygılı geçirmeyelim”**



AYNI OLAY FARKLI BAKIŞ AÇILARI

Çocuğumun davranışını yorumlarken aklımdan geçen düşünceler süreç için işlevsel mi?



Öfke Nöbeti / Kriz Geçirme

Olay: Velinin ayrılma anında çocuk kendisini yere atar, tepinir veya veliyi/öğretmeni iterek kriz geçirir.

Otomatik Düşünce: "Herkes bize bakıyor, iyi bir ebeveyn olamadığımı düşünecekler. Çocuğum kontrolden çıktı, bu durumu asla çözemeyeceğim."

Duygu: Utanç, Yetersizlik, Çaresizlik.

Davranış: Çocuğa öfkeyle bağırmak veya tam tersi kriz dursun diye çocuğun tüm taleplerine (örn. "Tamam eve gidiyoruz") teslim olmak.



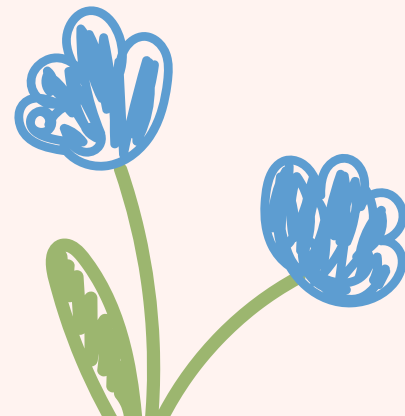
well
done!

KİTAPLARIN GÜCÜ

Kitaplar, çocuğu okula ikna etmek için değil, okul hakkında konuşmaya alan açmak için kullanılmalıdır.



Sadece ayrılık kaygısı üzerinden olan kitaplar değil okul nedir okulda ne yapılır sorusuna cevap veren kitaplar da okunmalıdır.





OKULA HAZIRLIK OKUL KAPISINA GELDİĞİNİZDE BAŞLAMAZ



7 EYLÜL' E KADAR NELER YAPABİLİRİZ?

Okul hakkında olumlu ama gerçekçi konuşmak

Vedalaşma hakkında konuşmak

Uyku ve sabah rutinlerini düzenlemek

Çocuğın sorularını dinlemek

Okul eşyalarını birlikte hazırlamak

Duygularına alan açmak

Teknoloji ve ekran kullanımını sınırlandırmak

Kendi kaygımızı fark etmek



Teşekkürler

Çukurova Üniversitesi Anaokulu Rehberlik Servisi

