

-Evde çocuğunuzun yapmasını istemediğiniz şeyler için okul ve öğretmene şikâyet etme gibi kavramlar ceza olarak göstermeyin.

-Akşamları erkenden yatmasına özen gösterin.

-İlk günlerde psikolojik sebeplerden dolayı çocuğunuzda; mide bulantısı, baş ağrısı ve benzeri şikâyetler olabilir. Çocuğunuzu dikkate alıp dinleyin, gerçekten rahatsız değilse rencide etmeden okula gitme konusunda ikna etmeye çalışın. Okuldan uzak kalmasına ilk günden izin vermeyin.

-Çocuğunuza ilişkin gelişmeleri (olumlu-olumsuz) mutlaka Sınıf öğretmenine bildirin.



### ***Bu düşünceler okula uyum sürecini kolaylaştırır;***

"Ben büyüdüm, okula gidecek kadar becerikliyim.

Bir sürü arkadaşım olacak.

Öğretmenim, annem babam gibi bana bakacak koruyacak.

Bir sorun olursa öğretmenim çözer.

Yeni şeyler öğreneceğim.

Evim yerinde duruyor, evime dönünce her şey aynı olacak.

Asla okulda unutulmam, servisime binerim-hostes ablam beni almadan okuldan ayrılmaz, beni okuldan almaya mutlaka gelecekler.

Öğretmenin istediği ödevleri yapabilirim, yanlış yapsam da öğretmenim kızmaz bana doğrusunu öğretir.

Okuldaki tuvaletin yerini, öğretmen odasını biliyorum, sınıfımı kaybetmem.

Okuldaki tüm yetişkinlere soru sorup yardım isteyebilirim

Büyük çocuklar bana zarar vermez.

Okula kötü niyetli kişiler-hırsızlar giremez.

Öğretmenim ve ben annelerin telefonunu biliyorum, benim ihtiyacım olsa mutlaka hemen haber alır gelirler"



İletişim: 0342-341 84 25

Batıkent Mh 9086 Nolu Sk No:10 Şehitkamil/Gaziantep

Okul Müdürü: Mustafa TURAN

# **MEHMET TUNCAY AYKAÇ İLKOKULU**

## **OKULA BAŞLARKEN**

Okula başlama hem aile hem de çocuk için heyecan verici bir deneyimdir. Çocuklarımız ellerimizden ayrılır hayatla buluşur. Okul çocuğun hayatla buluştuğu yerdir. Çocuğumuz artık bir birey olarak yoluna devam eder. Kendisini bekleyecek bu uzun eğitim yolculuğunda bizlere önemli görevler düşmektedir



**Rehberlik Servisi**

# MEHMET TUNCAY AYKAÇ İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

## Değerli Velilerimiz,

Okula başlamak çocuklarımız için; yeni bir sosyal çevreye girmek , birey olarak toplumda yer almak ve dış dünyaya açılmak demektir.

Çocuklarımız, okul çağına kadar içinde yaşadığı ve kendini kabul ettirdiği aile ve yakın çevre ortamından ayrılarak kurullarla dolu okul hayatına geçmektedir. Bu geçiş, hem çocuklar için hem de aile için belli bir uyum sürecini gerektirmektedir. Her çocuk bu süreci farklı zaman ve şekilde tamamlar.

Her yeni durum merak uyandıracak gibi kaygı da uyandırabilir.

Aşırı kaygı sonucu okul korkusu gelişebilir.

## OKUL KORKUSU

Okul fobisi şiddetli bir endişe nedeniyle çocuğun okula gitmek istememesi veya okulla ilgili son derece isteksiz olması şeklinde kendini gösteren bir durumdur. Bu durum çocukta özellikle okul saatleri yaklaştığında sıkıntı artışı, ağlama, sinirlilik, uykusuzluk, saldırganlık veya baş ağrısı, mide bulantısı, iştahsızlık gibi şikayetlerle ortaya çıkmaktadır. En sık okulların yeni açıldığı Eylül-Ekim aylarında ve 6-8 yaş gibi ilkokula başlangıç döneminde görülür .

Kızlarda ve erkeklerde birbirine yakın sıklıkta görülen bu durum kaza, hastalık, ameliyat, okul arkadaşının gidişi, bağlı olduğu akrabaların hastalığı veya ölümü, ebeveyn boşanması, maddi sorunlar, aile içi şiddet ve kardeş doğumu gibi durumların arkasından başlayabilir. Bu çocuklar genellikle evde rahat ve huzurluyken okulda aşırı kaygılı ve huzursuzdur.



## OKUL FOBİSİNİN NEDENLERİ

- 1.Ayrılık Endişesi:
- 2.Özgüven eksikliği
- 3.Çocuğun aşırı bağımlı yetiştirilmesi
- 4.Okul ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip olma
- 5.Okul içinde kaybolma ya da okulda unutulma düşüncesi.
- 6.Ailedeki baskı, çatışma ve eşler arasındaki sorunlar
7. Ailede ölüm, boşanma veya yeni bir kardeşin gelmesi
8. Kendi ihtiyaçlarının karşılanmayacağı düşüncesi (Yemek ,tuvalet vb.)

Bu dönemde sorularına cevap arayan çocuklarımıza her zamankinden daha yakın olup onları dinleyin. Çocuklarımızı mutlu edecek , onurlandıracak şekilde teşvik edin. Okul Yaşantısını olağan üstü bir durum olarak sunmadan, hayatın normal süreçlerinden birisi olarak yaşatın.

### **Okula başlayan çocuklarımız için yapılması gerekenler:**

- Çocuğunuzu önceden okulla ilgili bilgilendirin.
- Okula gitmesi konusunda kararlı olun.
- Çocuğunuza güven verin, rahatlatın, yanında olmadığınızda onun mutlu ve rahat olacağına, her şeyin yolunda gideceğini ifade edin.
- Okul geliş-gidiş saatlerini, onun okula nasıl gidip geleceğini açıklayın. Siz alacaksanız mutlaka söylediğiniz saatte gelin.
- Mümkün oldukça tüm sorularını net bir şekilde cevaplayın.
- Ona gününün nasıl geçeceğini anlatın. Veli olarak kendi gününüzün nasıl geçeceğini ve günlük görevlerinizi de anlatın.
- Kaygı yaşarsa bunun geçici olduğunu suçlayıcı ve alaycı olmadan, aşırı duygusal tutumdan uzak durarak açıklayın.
- Sakin kalmaya çalışın, olası kaygı ve endişelerini zi çocuğunuza yansıtmayın. Çünkü kaygı bulaşıcıdır. Çocuğunuz size bakıp kaygılanacaktır.
- Vedalaşmayı uzun sürdürmeyin.
- Eve geldiğinde okulda yaşadıkları ile ilgili onunla konuşun. Eğer anlatmak istemiyorsa sabırlı olun ve zorlamayın.
- Kaygıları hakkında konuşmasına izin verin ancak sorgulamayın. Duygularını anladığınızı hissettirin. Anlaşıldığını hissetmek çocuğu rahatlatır.
- Çocuğunuzun halen oyun çağına olduğunu unutmadan "oyun" ve "çalışma" için ayrı zaman ayırarak programlı yaşama onu yönlendirin.

