

## ÇOCUKLARIN OKULA UYUMLARINI KOLAYLAŞTIRMAK İÇİN



Unutmayın ki çocuklar ebeveynlerini rol model alırlar. Bu yüzden sizin kaygısız ve rahat olmanız çok daha önemlidir.

Özellikle küçük çocuklar defalarca aynı şeyi sorabilirler. Sorularına sabırlı cevap verin.

Çocuğunuzun okula düzenli gitmesi ile ilgili kararlı ve tutarlı olun.

Okulda bir günün nasıl geçtiğini sorun, bu konuda sohbet edin.

Çocuğu kardeşleri veya arkadaşlarıyla asla kıyaslamayın.

Süreç sizin için yorucu olsa da "naz yapma bak herkes okula gidiyor" gibi tepkilerden kaçının..

## ÇOCUKLARIN OKULA UYUMLARINI KOLAYLAŞTIRMAK İÇİN



Çocuğunuzun rahatlatan faaliyetleri keşfedin ve evde buna uygun ortamlar oluşturun. Hobiler edinmesine rehberlik edin.

Öğretmeniyle sürekli işbirliği içinde olun.



Çocuğunuzun okula uyum süreci 4 haftayı alabilir. Bu süreçte çocuğunuzun gösterdiği tepkilerin şiddeti artıyor ya da hiç azalmıyorsa profesyonel yardım alın uzmana danışın..

**Adres:** İsmet Paşa Mahallesi

Milis Teğmen Rasm Koçal Caddesi No 157/1

**Web:** <https://nadideozelegitimilkokulu.meb.k12.tr/>



**NADİDE ÜSTÜNDAĞ YILDIRIM  
ÖZEL EĞİTİM ANAOKULU/  
İLKOKULU/ORTAOKULU**

## EYLÜL AYI REHBERLİK BÜLTENİ

### OKUL FOBİSİ ve OKULA UYUM



## OKUL FOBİSİ NEDİR?



Okul fobisi, kuvvetli bir endişe sebebiyle çocuğun okula gitmek istememesi ya da bu konuda isteksiz görünmesidir.

Okul fobisi-okul reddi okul-aile ya da çocuğun geçmiş yaşantılarına bağlı olarak farklı sebeplerden kaynaklanabilir. Özel gereksinimli çocuklarda okul fobisi daha yoğun bir şekilde hissedilebilir.

## OKUL KORKUSU YAŞAYAN ÇOCUKLAR

- \*Karın ağrısı, mide bulantısı, kusma
- \*Huzursuzluk ,isteksizlik
- \*Ağlama nöbetleri
- \*Baş dönmesi
- \*İştahsızlık uyku nöbetleri
- \*Sürekli bahaneler bulma gibi belirtiler gösterebilirler.

## ÇOCUKLARIN OKULA UYUMLARINI KOLAYLAŞTIRMAK İÇİN

Aşırı koruyucu tutum sergilemekten kaçının.

Okul korkusu ortaya çıktığında öncelikli olarak korkunun nedenini anlamaya çalışın

Çocuğunuzun endişelerini sabırla dinleyin ve tüm sorularına açık ve net cevap verin, davranışlarını gözlemleyin

Konu ile ilgili tepkilerinize dikkat edin. Sert tepkilerden kaçınin.

## OKUL FOBİSİNİN NEDENLERİ NELERDİR?

\*Okulda yaşanabilecek olumsuz durumlar (Arkadaşları tarafından korkutulma vb)

\*Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu

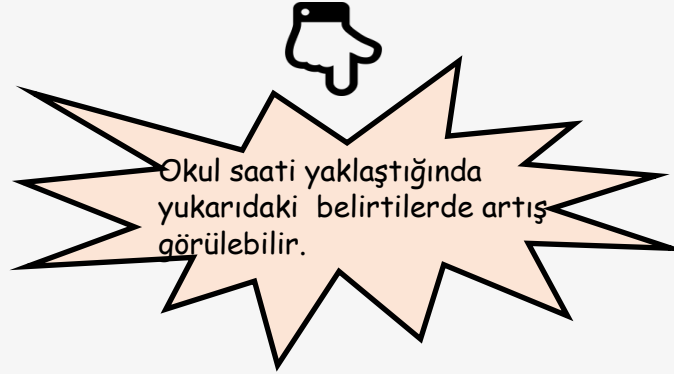
\*Çocuğun, okulda olduğu vakitte anne babasına kötü bir şey olacağından endişe duyması

\*Boşanma, kardeş kıskançlığı, ailede ölüm, kaza, hastalık,

\*Aile içi iletişim sorunları

\*Ayrılık kaygısı

\*Güven eksikliği



Okul saati yaklaştığında yukarıdaki belirtilerde artış görülebilir.



Çocukların bu dönemi en az kaygıyla atlatabilmeleri kendi kaygılarını yönetebilmeleri ile ilişkilidir. Ebeveynler ne kadar sakin olursa çocuklar da kendilerini o kadar sakin hissedecektir.

