



## **Uyum**

Uyum tüm canlılar için zor bir süreçtir.

# **Çocuğum Okula Başlıyor**

## İlk Kural

Her çocuk özeldir. Her çocuğun kendine has özellikleri vardır ve her çocuk birbirinden farklıdır. Bu yüzden başkasının çocuğu ile kıyaslama yapıp kendi çocuğunuzla ilgili beklentilere girmeyin.

## ÇOCUĞUNUZU GÖZLEMLEYİN

- Çocuğunuzun okula hangi ruh hali ile gittiğini,
- Okuldan eve hangi ruh hali ile döndüğünü
- Okulda neler yaptığını,
- Okulda yaşadığı şeylerle ilgili anlattıklarını,
- Son zamanlardaki ruh halini ve davranış şekillerini gözlemlemek önemlidir.

**Çocuğunuzun yaşayabileceği uyum problemleri karşısında öncelikle sakinliğinizi koruyun.**

**Bunun normal bir durum olduğunun farkına varın ve çözüm yolları üretmeye çalışın.**

## Çocuğunuza Sabırla

- Geçirdiği zamanın zor bir süreç olduğunu anladığınızı,
- Okulun onun hayatı ve geleceği için neden önemli olduğunu,
- Okulda çok güzel arkadaşlıklar edineceğini,
- Okulda çok yararlı bilgiler öğreneceğini,
- Her zaman onun yanında olduğunuzu vb.
- Anlatın ve sık sık hatırlatın.

Eğer çocuğunuzda bir uyum problemi gözlemlerseniz, problemin nedenleri üzerinde yoğunlaşın (kaygıları, evde kalma isteği, sizinle zaman geçirme isteği vb.)

Özellikle bu süreçte siz de en az çocuğunuz kadar kaygı duyuyor olabilirsiniz. Bu gayet normal. Ama unutmayın önce siz kaygılarınızla baş edip daha sonrasında çocuğunuza model olmalısınız.

Gerektiğinde öğretmenlerinizden de destek almayı ihmal etmeyin.