**Okula Uyum Sürecinde Çocuklarımıza Nasıl Yardımcı Olabiliriz? Neler Yapmalıyız?**

* Öncelikle çocuklarınıza  her zaman güvendiğinizi ve yanında olduğunuzu, davranışlarınızla hissettirin.
* Sizlerin göstereceği kararlılık, sabır, okul öncesi eğitime ve başladığı eğitim kurumuna gösterdiği inanç ve güven çocuğun uyumunu kolaylaştıracaktır.
* Okula gelirken sabah, çocuğunuzu mutlu bir şekilde uyandırınız. Endişenizin ona yansıyacağını unutmayınız. Okula geldiğinizde sakin olunuz ve çocuğunuzda endişe uyandıracak konuşmalardan ve davranışlardan kaçınınız. Ona güzel bir gün geçireceğini ve onu okuldan sonra alıp eve gideceğinizi söyleyiniz.
* Kendinizi onun yerine koymaya ve onun yaşında yaşadıklarınızı hatırlamaya, kısacası onu anlamaya çalışınız.
* Onun anlattıklarını dinlemeye ve konu hakkındaki duygularını anlamaya çalışınız. Onların duygularını dile getirmelerine yardımcı olunuz.
* Tutamayacağınız sözler vermeyiniz ve söz verdiyseniz mutlaka yapınız. Yalan söylemek yerine gerçekleri anlayacağı basit bir şekilde aktarınız.
* Çocuklarınızdan yaşının üstünde olgunluk beklemeyiniz. Onlara zaman tanıyınız. Zamana ihtiyaçları var çünkü bir davranışın kazanılması için belli bir süre gerekir.
* Çocuğunuzun, okul hakkındaki düşüncelerini sorunuz.  Ona Anaokulunun sadece çocukların bulunduğu bir yer olduğu söyleyip anne ve babaların bulunamayacağı ve içeriye giremeyeceği açıklayın.
* Çocuğunuzla okula geliş gidiş saatleri ile ilgili konuşup, sadece belli bir zaman dilimi içinde anaokulunda kalacağını söyleyin, onu alabileceğiniz süreyi onun anlayacağı terimlerle anlatıp, o süreyi geçirmeden almaya dikkat ediniz.
* Anaokulun her gün gidilmesi gereken oyun, arkadaş ve eğitim yeri olduğu anlatılıp ancak abartılmış ve yanlış bilgi vermeyiniz. Aksi durumda çocuk kendisine anlatılanlarla bulduklarını karşılaştığında aradığını bulamayacak ve okula güveni kalmayacaktır.
* Çocuğa okulda mutlu olacağını, güvenlikte olacağını, orada onunla ilgilenecek bir öğretmeni olacağını, isteklerini öğretmeni ile paylaşabileceğini söyleyerek çocuğun öğretmenine karşı güven duymasını sağlayınız.
* Çocuklarınızı başkaları ile kıyaslamayınız. Bu kimsenin hoşuna gitmez; çocuklarımızın da. Her çocuğun kapasitesi farklıdır ve her başarı kendi içinde gizlidir. Çocukların olumlu yönlerine odaklanın. İnanın başardıkları başaramadıklarından çok daha fazla. Onlar hızla büyürken bu anların tadını çıkarın. Bu zamanlar; bir daha geri gelmeyecek, çok kıymetli anlar.
* Vedalaşma kısmını mümkün olduğunca kısa tutunuz. Vedalaşmada çocuk ağlamaya başlasa bile ayrılma konusunda kararlı davranınız. (“Ben şimdi gidiyorum” diyin ve geri geleceğinizi söyleyin. Bunun ne zaman olacağını onun anlayacağı terimler çerçevesinde ifade edin. Sonra elinizi sallayıp yolunuza devam edin. İyi olduğunu kontrol etmek için durup arkaya göz atmayın.)
* Çocuk anaokuluna birlikte geldiği ebeveyni yanında ağlıyor, onun gitmesine izin vermiyorsa okula bağımlı olmadığı bir kişi tarafından getirilmeli ve okula düzenli devam etmesi konusunda ısrarlı olunmalıdır. Yakınmaya devam etse bile sakin ve kararlı davranılmalıdır.
* İlk günlerde fazla soru sormak, ne yediği ile ilgilenmek çocuğun uyumunu bozabilir. Sadece ”Günün nasıl geçti?” diyerek kendisinin anlatması beklenilmelidir. Mesela okul çıkışında onu aldığınızda yeni tanıştığı kişilerin kimler olduğunu sorabilirsiniz.
* Çocuğun Anaokulu reddetmesi durumunda, büyükanne/büyükbaba gibi aileden birinin çocuktan yana tutum göstermesi, ona güç verir ve tepkisini büyütür. Okula gidiş tüm aile bireyleri tarafından desteklenmeli ve aile bireyleri uyum içinde olmalıdır. Gerekirse bu konu aile büyüklerine uygun bir dille anlatılmalıdır.
* Uyum sorunları hafta başından hafta sonuna doğru aşağı ivme gösterecektir. Ancak hafta sonundan sonra bu ivme tepe yapabilir. Bu normal bir süreçtir. SABIR-SAKİNLİK-KARARLILIK bu süreci kısaltıcı faktörlerdir.
* Not: Çocuğunuz, ilk günlerde sizden ayrılma konusunda sıkıntı yaşayabilir. Bu konuda endişelenmeyiniz. Birçok anne-babanın yaşadığı bir durum olduğunu unutmayınız. Bu konuda en doğru yaklaşım için okul psikolojik danışma servisinden destek alabilirsiniz.

 **Şükran BİLGİN**

 **PSİKOLOJİK DANIŞMAN**