



Ayrılma Kaygısı : Çocuğunuzu Destekleme Yolları

Ayrılığı Önceden Konuşun

Çocuğunuza okula gideceğini, okulda neler yapacağını, okulda karşılaşması muhtemel durumları, okul bittikten sonra onu almaya geleceğinizi sabırla anlatın. Bu şekilde çocukta belirsizlik kaynaklı kaygının önüne geçersiniz.

Olumlu Bir Dil Kullanın

Çocuğunuza okulu anlatırken bir zorluluk ya da stres kaynağı olarak değil, keşif ve öğrenme fırsatı olarak anlatın. Çocuğunuzun okulda yeni arkadaşlıklar kuracağı ve pek çok yeni şey öğreneceğini konusunda onu motive edin.

Geçiş Nesnesi



Okulun ilk günleri çocuğunuz okula giderken yanına evdeki güvenli ortamı hatırlatan bir nesne verebilirsiniz. Bu bir oyuncak ya da ailesinin bir arada olduğu bir fotoğraf olabilir.



Pozitif Hikayeler ve Kitaplar Okuyun

Çocuklar, hikayeler aracılığı ile yeni durumlara uyum sağlama konusunda daha rahat olabilirler. Ayrılma kaygısı, okula başlama ile ilgili çocuklarına okuyacağını kitaplar okulu eğlenceli bir yer olarak görmesine ve kendi duygularını anlamasına aydımıcı olacaktır.

Her çocuğun adımları farklı olsa da, her adım onları keşif ve başarı dolu bir yolculuğuna götürür; sabırla ve sevgiyle yanında olun.



kestelram



(224) 372 90 38



Kestel Rehberlik ve Araştırma Merkezi

OKULA BAŞLANGIÇ

Çocuğunuzuzu Hazırlama Rehberi





Okula Hazır mıyız?



Duygusal Hazırlık

Okul hakkında olumlu konuşmak, ona yaşadığı kaygıyı anladığınızı ve bu süreçte yanında olduğunu hissettirmek çocuğun kaygısını azaltarak okulla ilgili olumlu düşüncelerini arttıracaktır.



Rutin Oluşturma

Okula başlamadan önce çocuğun kalkış, kahvaltı, oyun ve uyku saatlerini düzenleyin. Düzenli rutinler, onun güven duygusunu artırır ve okulun ilk günlerinde yaşayacağı belirsizlik duygusunu azaltır.



Okul Ortamını Tanıtma

Okula başlamadan önce okula yapılacak kısa ziyaretler çocuğun okulu tanımasına, orayı yabancı bir yer olarak görmemesine ve kendini güvende hissetmesine katkı sağlar.



Temizlik ve Hijyen

Aileden ilk defa ayrılan çocuklar özellikle temizlik konusunda zorluk yaşamaktadır. Çocuğunuza temel temizlik ve hijyen kurallarını öğretin.. Ellerini doğru şekilde yıkamayı, tuvalet sonrası temizliği gibi konularda alışkanlık kazandırın. Böylece çocuğunuz hem okulda sağlıklı kalacaktır hem de kendine güven kazanacaktır.



Olumlu Bir Başlangıç İçin İyi Bir Veda

Okulun ilk günlerinde, vedalaşmanın kısa ve sakin olmasına özen gösterin. Uzun vedalar çocuğun kaygısını arttırabilir. Güven verici ama kısa bir veda, ona her şeyin yolunda olduğunu hissettirir.

Kestel Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Vanımeahmet Mah. Musa Coşkun Sok. No:2/A

<https://kestelram.meb.k12.tr/>



Anaokulu Süreci Neden Önemlidir?

- Anaokulu, çocukların sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimini destekleyen ilk resmi eğitim ortamıdır.
- Anaokulu, çocukların özgüvenlerini artırır, problem çözme becerilerini geliştirir ve yaratıcılıklarını destekler.
- Çocuklar anaokulunda, arkadaşlık kurmayı, kendini ifade etmeyi ve bir grup içinde yer almayı öğrenir.
- Çocukların anaokulunda yaşadığı deneyimler kendi başına hareket etme ve sorumluluk alma becerilerini geliştirir.