**SEVGİLİ VELİLER,**

Bugün bir **“İLK”** yaşıyorsunuz.Çocuğunuzun ilk gülüşü, ilk adımı, ilk kelimesi derken artık okula başlamasının da zamanı geldi. Bu ilkokul heyecanı çocuğunuzu sardığı gibi siz anne ve babaları da sardı. Aklınızda birçok soru işaretlerinin olması çok normal. Kuşkusuz insanın ilk öğretmeni, ilk eğitmeni anne ve babasıdır. Artık en güzel şekilde eğitmek için gayret gösterdiğiniz yavrularınızı emanet etme vaktiniz gelmiş bulunmaktadır.

**OKUL KORKUSU**

Her 100 çocuktan 5’inde görülür. Çocuğunuzda okula giderken ciddi endişe, panik duygusu, karın ağrısı, bulantı, kusma, ateşlenme gibi belirtiler olursa bu okul korkusuna işarettir.

**ÇOCUĞUN KAYGILARI NELERDİR?**

Burası oldukça da büyük, acaba kaybolur muyum? Evim, okuluma yakın mı? Acaba anne ve babam beni almaya gelecekler mi? Annem ve babam beni almaya gelmezse ve servisimi kaçırırsam evime nasıl gideceğim? Ne kadar çok çocuk var. Üstelik birçok yaramaz çocuk da var. Dilerim bana zarar vermezler. İlkokul dersleri hiç de kolay değilmiş bütün bunları nasıl öğreneceğim? Başaramazsam öğretmenim ne yapar, ne söyler? Peki ya arkadaşlarım benimle alay ederler mi?

**OKULA SAĞLIKLI BİR BAŞLANGIÇ İÇİN NELERE DİKKAT ETMEK GEREKİR?**

* Okuldan bahsederken olumlu kelimeler kullanın. Okula gitmesi konusunda net olun. Şiddet ve baskı kesinlikle uygulamayın.
* Ailelerin kendi korkularını kontrol atına almaları ve bu duygularını çocuklarına yansıtmamaları önemlidir. Okula giderken anne ve babanın endişelenmesi çocuğu daha da korkutur.
* Öğrenciyi sınıfta, koridorda değil okul bahçesinde bekleyin.
* İlk haftalar, çocuğunuzu okul çıkışında bizzat kendiniz alın.
* Okulun ilk günlerinde çocuk hangi ebeveynden daha kolay ayrılabiliyorsa okula o ebeveyni ile gitmelidir. İlk iki gün dışında ise okulda beklemeyin.
* Eğer okuldan siz alacaksanız tam vaktinde okulda olun. Bu davranış, çocuğa okula ve ailesine güvenebileceği mesajını verir.
* Çocuk okula götürüldüğünde “veda” anı kritik bir andır. Bu vedalaşmaları çok uzun tutmayın ya da kaçar gibi gitmeyin. Sizden güven duygusu alarak okula adım atmalıdır.
* Çocuğunuz okuldayken, siz dışarıda bir etkinlik yapacaksanız, bunu onun yanında konuşmayın. O okuldayken, sizin eğleneceğinizi düşünebilir ve okula gitmeyi ceza gibi algılayabilir.
* Çocuğun eğitim öğretim hayatına sağlıklı bir başlangıç yapabilmesi ve başarı ile yoluna devam etmesi; ancak kurulacak okul-aile işbirliği ile mümkün olur. Bunun için okul yöneticileri ve öğretmeniyle karşılıklı güvene dayalı bir ilişki kurun.
* Okul ve öğretmen hakkında olumsuz konuşmalardan kaçınmalısınız. Siz olumsuz bir tutum sergilerseniz, çocuğunuz da okula ve öğretmenine karşı olumsuz bir tavır içinde olacaktır.
* Çocuğunuzun yeni arkadaşlıklar edinmesine yardımcı olun.
* "Her şeyini artık öğretmeninle yapacaksın artık onun her sözünü dinle" yerine, "Öğretmenin sana okuma-yazma ve güzel bilgiler öğretecek, sana yardımcı olacak, bir sürü arkadaşların olacak" gibi sözler söyleyin.
* Okula ne zaman gidip döneceği, yemek ve tuvalet ihtiyacını ne şekilde karşılayacağı ve kimden yardım isteyeceği konularında bilgilendirmek gerekir. Tuvalete gitme, yemek yeme gibi temel ihtiyaçlarını tek başına yapabilecek yaşa geldiğini, büyüdüğünü söyleyin. Ona cesaret verin.
* Çıkışta koridor yerine bahçede bekleyin.
* Okulla ilgili çocuğun sohbet etmesini desteklemek soru işaretlerini gidermek adına etkili olabilir. Evde, okulunun nasıl geçtiğini sorun.
* Okulun önünden geçildiği zamanlarda “onun okulu” olduğu vurgusu yapılmalıdır.Okul hakkında olumlu sözler söylenmelidir.
* Odasına çalışma masası, kütüphane vb eşyalar konarak ufak değişiklikler yapılabilir.
* Okul eşyalarını birlikte almaya gitmek ve seçmesine izin vermek uyumunu kolaylaştıracaktır.
* Okulla beraber çocuğun uyku zamanında değişiklik olacaktır. Erken yatması için zorlayıcı bir tutum benimsemeyin. Çocuğunuza bu konuda anlayış gösterin, gerekirse ilk günlerde ailece onun yatması gereken saatlere göre uyku zamanınızı ayarlayın.

ALTINDAĞ ÇOCUK SEVENLER DERNEĞİ İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ