



### Çocuğun ihtiyaçlarına Yönelik Destek Sağlama:

Çocuğunuzun okulda yaşadığı zorlukları ve ihtiyaçlarını anlayarak gerekli destekleri sağlayın. Özellikle akademik veya sosyal olarak zorlandıkları konularda ek yardım veya kaynaklar arayın.

Öğrenme güçlükleri veya özel ihtiyaçlar varsa, öğretmenlerle iş birliği yaparak uygun stratejiler geliştirin.



### Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları Geliştirme:

Çocuğunuzun sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemesine yardımcı olun. Dengeli beslenme, yeterli uyku ve düzenli egzersiz, genel sağlık ve okul başarısını olumlu yönde etkileyebilir.

Okul dışı etkinlikler ve hobilerle çocuğunuzun ilgi alanlarını destekleyin. Bu, onların okul dışında da tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir.



### Güvenli Bir Çevre Sağlama:

Çocuğunuza evde güvenli bir ortam sunarak stres ve kaygıyı azaltın. Eviniz, çocuğunuzun rahatlayabileceği ve kendini güvende hissedebileceği bir yer olmalıdır.

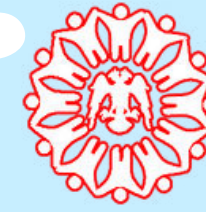
Aile içindeki ilişkilerin sağlıklı ve destekleyici olmasına özen gösterin. Pozitif aile dinamikleri, çocuğun okul uyumunu olumlu etkileyebilir.



### Okul Kurallarını ve Rutinlerini Anlama:

Okulun kurallarını, politikalarını ve günlük rutinlerini öğrenin. Bu bilgileri çocuğunuza aktararak okul yaşamının nasıl işlediği hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olun.

Okulda uygulanan kuralları ve rutinleri evde de uygulayarak çocuğunuzun alışmasına katkıda bulunun.



**MELİKGAZİ**  
REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

## OKULA UYUM

“Ebeveynlere çocukların okul uyum sürecinde yardımcı olabilecek uzun vadeli öneriler: “



# Okula Uyum

Araştırmalar, okul öncesi dönemde çocukların okula uyum sürecinde öğretmen figürünün, anne-baba tutumlarının ve okulda yapılan oryantasyon uygulamalarının önemli olduğunu göstermektedir.

Okul, çocukların sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimleri için kritik bir aşamadır ve başarılı bir uyum, çocukların kendilerini güvende ve mutlu hissetmelerine bağlıdır.

Ebeveynler, çocukları okula hazırlamak için okula gitme konusunda heyecanlandırıcı konuşmalar yapmalı, okuldaki ilk günlerinde onları cesaretlendirmeli ve okul sonrası evde çocuklarının deneyimlerini konuşarak rahatlamalarına yardımcı olmalıdır.

# Ebeveynlere Öneriler



## Pozitif Bir Tutum Sergileme:

Çocuğunuzun okula başladığı ilk günlerde ve sonrasında pozitif bir tutum sergileyin. Okulu ve öğretmenleri hakkında olumlu bir dil kullanarak çocuğunuzun okula karşı olumlu bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olun.

Çocuğunuzun okula başlamasıyla ilgili endişelerinizi çocuğunuza yansıtılmaya özen gösterin. Kendi kaygılarınızı kontrol altında tutarak çocuğunuza güven vermelisiniz.



## Rutinler ve Alışkanlıklar Oluşturma:

Okul günleri için düzenli bir rutin oluşturun. Sabah kalkma, kahvaltı yapma ve okula gitme gibi aktiviteleri belirli bir düzene oturtarak çocuğunuzun okula uyumunu kolaylaştırabilirsiniz.

Çocuğunuza düzenli bir uyku programı sağlamak, okul günlerinde enerjik ve dikkatli olmalarına yardımcı olabilir.



## İletişimi Güçlendirme:

Çocuğunuzla düzenli olarak konuşarak okulda yaşadıkları hakkında bilgi alın. Onların hislerini ve düşüncelerini dinleyin, endişelerine duyarlı olun.

Okuldan gelen geri bildirimleri öğretmenlerle paylaşarak çocuğunuzun gelişimi hakkında bilgi alışverişinde bulunun ve gerektiğinde destek sağlayın.



## Aile Katılımını Artırma:

Okul etkinliklerine, toplantılara ve gönüllü çalışmalara katılarak çocuğunuzun okul yaşamına aktif bir şekilde dahil olun. Bu, çocuğunuza okulun önemini gösterir ve ailenin okul yaşamındaki rolünü pekiştirir.

Çocuğunuzun okul arkadaşları ve öğretmenleriyle tanışmak için fırsatlar yaratın. Bu, çocuğunuzun okul topluluğuna daha iyi uyum sağlamasına yardımcı olabilir.



## Pozitif Geri Bildirim ve Teşvik:

Çocuğunuzun başarılarını ve çabalarını takdir edin. Küçük başarıları kutlamak, çocuğunuzun kendine güvenini artırabilir ve motivasyonunu destekleyebilir.

Olumsuz durumlarla karşılaştığında cesaretlendirici ve destekleyici bir yaklaşım sergileyin. Hatalardan ders çıkarmalarına ve olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olun.

## Duygusal Destek Sağlama:

Çocuğunuzun duygusal ihtiyaçlarına dikkat edin. Okula uyum sürecinde stres ve kaygı yaşadıklarında onların yanında olun ve duygusal destek verin.

Çocuğunuzun kendisini ifade etmesi için açık bir iletişim kanalı oluşturun. Hislerini anlatabilmeleri için onları teşvik edin.

