

EYLÜL '26

PEMA KOLEJİ 2026-2027 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI REHBERLİK BÜLTENİ



(BÜLTEN

OKULA DÖNÜŞ: ÇOCUĞUMUN UYUM SÜRECİNİ NASIL DESTEKLERİM?



Bizi takip edin

Instagram Facebook Twitter YouTube pemakoleji

Yeni bir eğitim-öğretim yılı; çocuklar için yeni arkadaşlıklar, yeni öğretmenler, yeni sorumluluklar ve yeni başlangıçlar demektir. Tatil döneminin rahatlığından okulun düzenli temposuna geçiş ise bazı çocuklar için zaman alabilir.

Çocuğunuzun okula uyum sürecini kolaylaştırmak için sabır, rutin ve güven duygusu en önemli üç destekleyicidir.

1-) OKUL BAŞLAMADAN RUTINE DÖNÜN

Tatil boyunca değişen uyku ve yemek saatlerini bir anda değil, yavaş yavaş okul düzenine yaklaştırın.

- Uyku ve uyanma saatlerini kademeli olarak düzenleyin.
- Sabah hazırlıklarını önceden konuşun.
- Çanta, kıyafet ve okul ihtiyaçlarını birlikte hazırlayın.
- Sabahları acele ve stres yaşamamak için mümkün olduğunca erken kalkmayı alışkanlık hâline getirin.

Unutmayın: Düzenli bir rutin, çocuğa "Ne olacağını biliyorum." duygusu verir ve güven sağlar.



2-) OKULLA İLGİLİ DUYGULARINI DİNLEYİN

"Okula gitmek istiyor musun?" yerine daha açık uçlu sorular sorabilirsiniz:

- "Okula başlayınca en çok neyi merak ediyorsun?"
- "Seni heyecanlandıran bir şey var mı?"
- "Okulla ilgili aklına takılan bir şey var mı?"

Çocuğunuz kaygısını dile getirdiğinde hemen çözüm sunmak yerine önce onu dinleyin ve duygusunu kabul edin:

"Yeni bir sınıfa başlamak biraz heyecan verici olabilir. Böyle hissetmen çok normal."

Çocuğun duygusunu küçümsemek yerine anlamaya çalışmak, kendisini daha güvende hissetmesine yardımcı olur.

3-) "OKULA GİTMEK İSTEMİYORUM." DEDİĞİNDE...

Bu cümleyle karşılaştığınızda panik yapmayın. Öncelikle çocuğun bu sözünün altında ne olduğunu anlamaya çalışın.

Arkadaşlık ilişkileri, akademik beklentiler, öğretmen değişikliği, başarısız olma korkusu, ayrılma kaygısı veya yalnızca tatil düzeninden çıkmak istememesi bu isteksizliğin nedenleri arasında olabilir. "Ama okulda ne güzel arkadaşların var!" demek yerine:

"Okula gitmek istemediğini duyuyorum. Bunu söylemene sebep olan şeyi birlikte anlamaya çalışalım." demek çocuğun kendisini anlaşılmış hissetmesini sağlar.



4-) SABAH VEDALARINI UZATMAYIN

Özellikle küçük yaş gruplarında okul kapısında uzun süren vedalar kaygıyı artırabilir.

Vedalaşma rutininiz kısa, net ve güven verici olsun:

"Seni seviyorum. Okulun bitince seni almaya geleceğim. Güzel bir gün geçirmeni diliyorum."

Sonrasında kararlı bir şekilde ayrılın.

Çocuğun ağlaması, uyum sağlayamayacağı anlamına gelmez. Bazen çocuklar ayrılık anında zorlanırken kısa süre sonra oyunlarına ve etkinliklerine kolayca dahil olabilirler.

5-) SORUMLULUKLARI ONUNLA BİRLİKTE PAYLAŞIN

Okula hazırlık sürecinde her şeyi çocuğun yerine yapmak yerine yaşına uygun sorumluluklar verin.

Örneğin:

- Çantasını hazırlamak
- Kıyafetini seçmek
- Ertesi günün programını kontrol etmek
- Sabah alarmini kurmak
- Okul eşyalarını düzenlemek

Bu küçük sorumluluklar çocuğun öz yeterlilik ve kontrol duygusunu destekler.

6-) EKRAN VE UYKU DÜZENİNE DİKKAT EDİN

Okul dönemine geçişte en çok zorlanılan konulardan biri uyku düzenidir.

Özellikle okuldan önceki günlerde:

- Gece geç saatlere kadar ekran kullanımından kaçının.
- Yatmadan önce sakın bir rutin oluşturun.
- Telefon, tablet ve bilgisayar kullanımını sınırlandırın.
- Sabahları yeterli uyku almış şekilde güne başlamasını destekleyin.

İyi bir uyku, dikkat, öğrenme, duygu düzenleme ve okul motivasyonu için önemli bir destekleyicidir.

7-) BAŞARIDAN ÖNCE ÇABAYI FARK EDİN

"Bu yıl çok başarılı olmalısın." yerine: "Elinden geleni yapman ve ihtiyaç duyduğunda yardım istemen benim için önemli." mesajını vermek çocuğun üzerindeki performans baskısını azaltır.

Özellikle okulun ilk günlerinde notlardan çok;

- okula gitme çabasını,
- yeni ortama uyumunu,
- arkadaşlık kurmasını,
- sorumluluklarını yerine getirmesini fark etmek ve takdir etmek önemlidir.

8-) OKUL-AİLE İŞ BİRLİĞİNİ ÖNEMSEYİN

Uyum süreci yalnızca çocuğun değil, aile ve okulun birlikte desteklediği bir süreçtir.

Çocuğunuzun okulda yaşadığı bir güçlük olduğunu düşünüyorsanız durumu öğretmeni ve rehberlik servisiyle paylaşmaktan çekinmeyin.

Erken iletişim, küçük bir güçlüğüň büyümeden ele alınmasını kolaylaştırabilir.

Çocuğunuzun en çok ihtiyaç duyduğu mesaj:

"Her şeyi hemen yapmak zorunda değilsin. Yeni bir düzene alışmak zaman alabilir. Biz senin yanındayız ve bu süreci birlikte aşacağız."

Yeni eğitim-öğretim yılının tüm öğrencilerimiz için merak, keşif, öğrenme ve güzel anılarla dolu bir yıl olmasını diliyoruz.