



### Okula Dönüldüğünde Çocuğunuzu Okuldaki Değişikliklere Hazırlamak:

- Okulun ilk gününün planlamasını anlatmanız, gün içinde ne yaşayacağını bilmek onu rahatlatır.
- Okulu tanımıyorsa, çocuğunuz okulun ilk günü sizden ayrılma konusunda zorlanabilir. Ona sınıfına kadar eşlik edemeyebilirsiniz. Çocuğunuzu okula bırakma ya da alma prosedürlerinde oluşan farklılıkları ve aile olarak bu süreci nasıl gerçekleştireceğinizi ona anlatmanız rahatlamasını sağlayabilir.
- Okulda herhangi bir desteğe ihtiyaç duyduğunda çocuklarla kimin ilgileceğinin ve onun kimlerden yardım alabileceğinin bilgisinin verilmesi kendisini güvende hissettirecektir.
- Çocuğunuza okulda hijyenini nasıl koruyabileceği konusunda eğitim vermek güvende hissetmesini sağlayacaktır.
- Ne tür beklentiler içinde olduklarını ve hangi konuda endişe yaşadıklarını anlayabilmek için sohbet etmek faydalı olur ancak anlatması konusunda ısrarcı olunmamalıdır.
- Düzen oluşturması için biraz süre verilmesi, bu süreçte çocuklara destek olunması ancak sabırlı davranarak olumsuz eleştirilerden uzak durulması önemlidir.
- Okul başladıktan sonra günlük yaşam ve çalışma saatlerini çocuğunuzla birlikte olumlu bir diyalogla programlayabilirsiniz.

### Okula Dönüşü Kolaylaştırıcı İpuçları

İyi bir planlama ile başlamak çocukların okula karşı tutumunu, güvenini ve akademik performansını olumlu etkileyecektir. Uyum derecesi ve hızı çocuktan çocuğa değişim gösterse de ebeveynlerin çocukları için ileriye planlamaları, gerçekçi davranmaları ve birkaç noktada düzen sağlamaları bu işi kolaylaştırabilir.

- **Yatma zamanı ve yemek zamanı rutinlerini yeniden oluşturmak:** Yatma zamanı ve yemek zamanı rutinlerini (özellikle kahvaltı) yeniden planlayın. Çocuğunuzla bu rutinlerin oluşturulmasının okulla ilgili işlerden yorulmamaları ve bunalmamaları açısından ne gibi faydalar sağlayabileceği hakkında konuşun ve onu bu değışime hazırlayın.
- **Aile takvimi oluşturmak:** Önemli tarihleri not almak için bir elektronik takvim kullanın. Bu, özellikle birden fazla çocuğunuz varsa işlerinizi daha da kolaylaştırıcı olabilir. Bu takvimde aile için önemli tarihler (doğum günü, tatil planlamaları veya aile organizasyonları, vb.) ve okul için önemli olan tarihler yer alabilir. Bunu elektronik ortamda yapamadığınız durumda buzdolabına veya ortak alana asmak için basit bir kağıt takvim oluşturmak bile çocukların takvimi takip etme becerilerinin gelişmesine katkı sağlayabilir.
- **Okul hazırlıkları için bol bol zaman ayırmak:** Çocuğunuzun uyanmak, kahvaltı etmek ve okula hazırlanmak için bol bol vakti olduğundan emin olun. Unutmayın; Değışim zaman alabilir ve acele etmek zaten yüksek stresli bir durumda daha fazla endişe yaratabilir.
- **Okula dönüşün olumlu yönlerine odaklanmak:** Arkadaşlarını ve öğretmenlerini görebilmek, okulda heyecan veren yeni şeyler öğrenme fırsatı bulmak gibi olumlu yönlere odaklanmak, çocuğunuzun ruhsal hazırlığını destekleyici olabilir. Ona "Okuldaki ilk gününde neyi dört gözle bekliyorsun?" veya "Okulla ilgili neleri özledin?" gibi sorular sorabilirsiniz. Okul başladığında ise; "Bugün okulda olan en iyi şey neydi?" gibi destekleyici sorularla gününü anlatma fırsatı sağlayabilirsiniz.

Sonuç olarak çocukların endişelerini dinleyerek, onaylayarak, korunma önlemlerini gözden geçirerek ve zorlandıklarında onları destekleyerek daha iyimser hissetmelerini sağlayabiliriz. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü olarak ihtiyaç duyduğunuz her durumda sizlere ve öğrencilerimize destek olmak için hazırız.

Sağlıklı ve mutlu yeni bir dönem dileğiyle...

İlkokul RPD Bölümü

Kaynaklar:

- <https://www.annafreud.org/media/11727/managing-transition-back-to-school-jun2020.pdf>  
<https://www.athletico.com/2020/09/09/tackling-the-transition-back-to-school-guide-for-parents-students/>
- <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/5-tips-to-ease-backtoschool-anxiety>
- <https://www.unicef.org/coronavirus/supporting-your-childs-mental-health-during-covid-19-school-return>