

İLK 30 GÜN

VELİ ANI DEFTERİ

Çocuğumun Okula Başlama Yolculuğu

Çocuğun Adı Soyadı: _____

Velinin Adı Soyadı: _____



VELİLER İÇİN İLK 30 GÜN OKULA UYUM REHBERİ

Her paylaşımda küçük bir öneri



Takipte kalın 



Tarih: _____



OKULA UYUM SÜRECİNDE NELER NORMALDİR?

- ✓ Ayrılmak istememesi
- ✓ Duygularının değişmesi
- ✓ Bedensel yakınmalar söylemesi



Kaydırın ve inceleyin →



Tarih: _____



OKUL BAŞLAMADAN ÖNCE YAPABİLECEKLERİMİZ



Uyku düzenini ayarlayın

Okul başlamadan birkaç gün önce yatış ve kalkış saatlerini düzenleyin.



Okul yolunu birlikte görün

Mümkünse okulu ve okul yolunu önceden çocuğunuzla birlikte ziyaret edin.



Çantayı birlikte hazırlayın

Çocuğunuzun eşyalarını tanımasına ve çantasını sahiplenmesine fırsat verin.



BUGÜN DENEYİN

“Çantayı birlikte hazırlayalım.
Önce hangisini koymak istersin?”



“Artık büyüdün, korkmamalısın!”



“Merak ettiğin şeyleri bana anlatabilirsin.”

VELİ NOTUM

.....



Tarih: _____



İLK OKUL SABAHINI NASIL KOLAYLAŞTIRABİLİRSİNİZ?



Gecedan hazırlanın

Çantayı ve kıyafetleri
çocuğunuzla birlikte
hazırlayın.



Biraz erken kalkın

Acele etmeden
hazırlanabilmek için
güne 10-15 dakika
erken başlayın.



Tek tek yönlendirin

Birden fazla komut
vermek yerine önce
yapılacak ilk adımı söyleyin.



BUGÜN DENEYİN

“Önce giyinelim, sonra kahvaltıya geçelim.”



“Çabuk ol, geç kalıyoruz!”



“Hazırlanmak için zamanımız var.
Önce giyinelim.” ✓

VELİ NOTUM

.....



Tarih: _____



VEDALAŞIRKEN NASIL DAVRANMALIYIZ?



Kısa ve net vedalaşın

Vedalaşmayı uzatmadan sevginizi gösterin ve ayrılacağınızı açıkça söyleyin.



Gizlice ayrılmayın

Çocuğunuz fark etmeden uzaklaşmak güven duygusunu zedeleyebilir.



Güven veren bir cümle kurun

Ne zaman döneceğinizi çocuğunuzun anlayabileceği şekilde belirtin.



BUGÜN DENEYİN

“Sen güvendesin. Dersler bitince seni almaya geleceğim.”



“Ağlama, bunda korkacak ne var!”



“Üzüldüğünü görüyorum.
Öğretmenin yanında güvendesin.”

VELİ NOTUM

.....



Tarih: _____



ÇOCUĞUM OKULA GİTMEK İSTEMİYOR, NE YAPMALIYIM?



Nedenini dinleyin

Önce nasihat vermeden, çocuğunuzu kaygılandıran durumu anlamaya çalışın.



Sakin ve kararlı olun

Duygusunu kabul edin; okula gitme düzenini değiştirmeden devam ettirin.



Öğretmeniyle iletişim kurun

İsteksizlik devam ediyorsa gözlemlerinizi öğretmeniyle paylaşın.



BUGÜN DENEYİN

“Gitmek istemediğini duyuyorum.
Seni zorlayan şeyi bana anlatabilirsin.”



“Gitmek zorundasın, itiraz etme!”



“Kaygını anlıyorum. Bu süreci birlikte aşacağız.”

VELİ NOTUM

.....



Tarih: _____



OKULDAN GELDİĞİNDE HANGİ SORULARI SORABİLİRİZ?



Özel ve kısa sorular sorun

“Günün nasıl geçti?” yerine
cevaplaması daha kolay,
küçük sorular seçin.



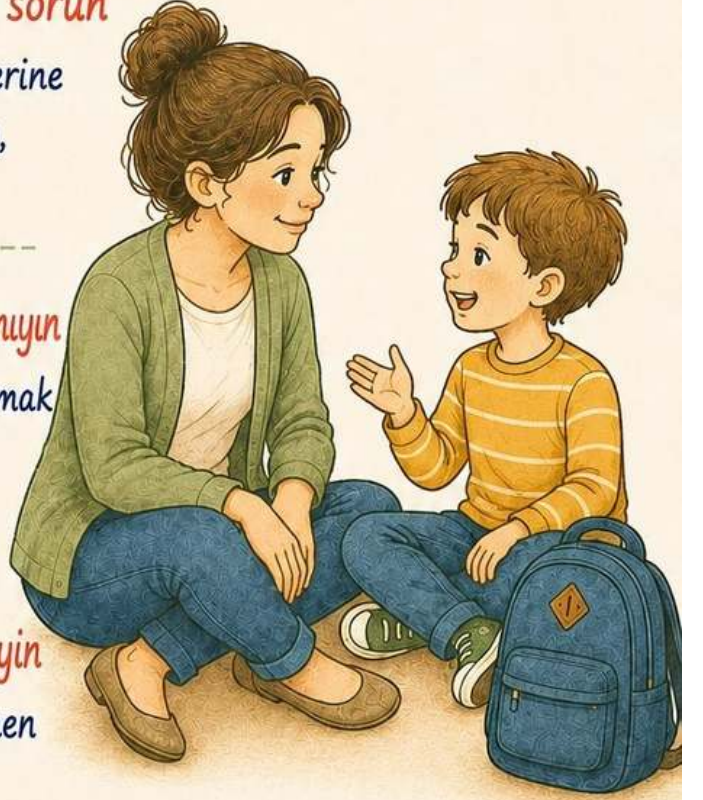
Konuşması için zaman tanıyın

Eve gelir gelmez soru sormak
yerine önce dinlenmesine
fırsat verin.



Cevabını gerçekten dinleyin

Sözünü kesmeden ve hemen
çözüm önermeden
anlattıklarına odaklanın.



BUGÜN DENEYİN

“Bugün seni gülümseten bir şey oldu mu?”



“Bugün okulda ne yaptın, anlat!”



“Hazır olduğunda gününden bir şeyi dinlemek isterim.”

VELİ NOTUM

.....



Tarih: _____



DUYGUSUNU DİNLEYİN, KÜÇÜMSEMEYİN



Duygusunu adlandırın

Üzgün, kaygılı ya da öfkeli olduğunu fark ettiğinizi sakın bir dille söyleyin.



Hemen çözüm sunmayın

Önce anlatmasına izin verin; bazen yalnızca dinlenmek çocuğu rahatlatır.



Duygusunu kabul edin

Her duygunun anlaşılmaya değer olduğunu davranışlarınızla gösterin.



BUGÜN DENEYİN

“Biraz kaygılı görünüyorsun.
İstersen seni dinleyebilirim.”



“Bunda ağlayacak ne var?”



“Bunun seni üzdüğünü anlayabiliyorum.”

VELİ NOTUM

.....



Tarih: _____



EVDE DÜZENLİ BİR RUTİN NASIL OLUŞTURULUR?



Önce dinlenmesine izin verin
Ökoldan sonra kısa bir dinlenme ve atıştırma zamanı belirleyin.

DİNLENME	ATIŞTIRMA	ÇALIŞMA
15.00 – 15.30	15.30 – 16.00	16.00 – 17.00



Sırayı önceden açıklayın
Dinlenme, çalışma ve oyun zamanlarının sırasını birlikte planlayın.



Her gün benzer saatleri seçin
Tekrarlanan saatler çocuğun ne yapacağını bilmesini ve rahatlamasını sağlar.



BUGÜN DENEYİN

“Önce dinlenelim, sonra kısa çalışmamızı yapıp oyuna geçelim.”



“Ne zaman istersen o zaman çalışırsın.”



“Çalışma saatimizi birlikte belirleyelim.”

VELİ NOTUM

.....



Tarih: _____



ÖDEV VE DERS ÇALIŞMA SÜRECİNDE VELİ DESTEĞİ



Küçük bir adımla başlatın

Bütün ödevi hatırlatmak yerine önce yapılacak ilk çalışmayı gösterin.



Yerine yapmayın

Zorlandığında cevabı söylemek yerine düşünmesini sağlayacak kısa sorular sorun.



Çabasını fark edin

Yalnızca doğru sonuca değil, dikkatine ve denemesine de değer verin.



BUGÜN DENEYİN

“Önce ilk soruyu birlikte inceleyelim.
Sonrasını sen deneyebilirsin.”



“Ver, ben hemen yapayım!”



“Bir kez daha denemek ister misin?”

VELİ NOTUM

.....



Tarih: _____



HATA YAPTIĞINDA NASIL YAKLAŞMALIYIZ?



Hatayı normalleştirin

Hata yapmanın öğrenme sürecinin doğal bir parçası olduğunu hatırlatın.



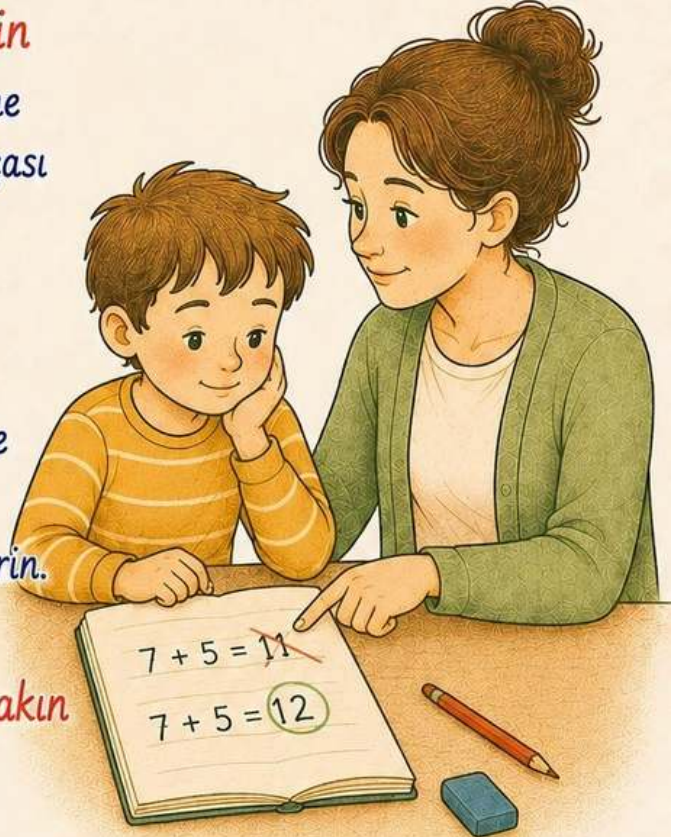
Hemen düzeltmeyin

Yanlış göstermek yerine yeniden düşünmesini sağlayacak bir ipucu verin.



Sonuca değil sürece bakın

Doğru cevaptan önce denemesini, sabrını ve çabasını fark edin.



BUGÜN DENEYİN

“Burada farklı bir yol deneyebiliriz.
Bir kez daha bakmak ister misin?”



“Bunu nasıl yanlış yaptın?”



“Bu hata bize neyi tekrar etmemiz gerektiğini gösteriyor?”

VELİ NOTUM

.....

N



Tarih: _____



ARKADAŞLIK SORUNLARINDA VELİ NASIL DAVRANMALI?



Önce çocuğunuzu dinleyin

Ne olduğunu kendi sözleriyle anlatmasına izin verin; hemen yorum yapmayın.



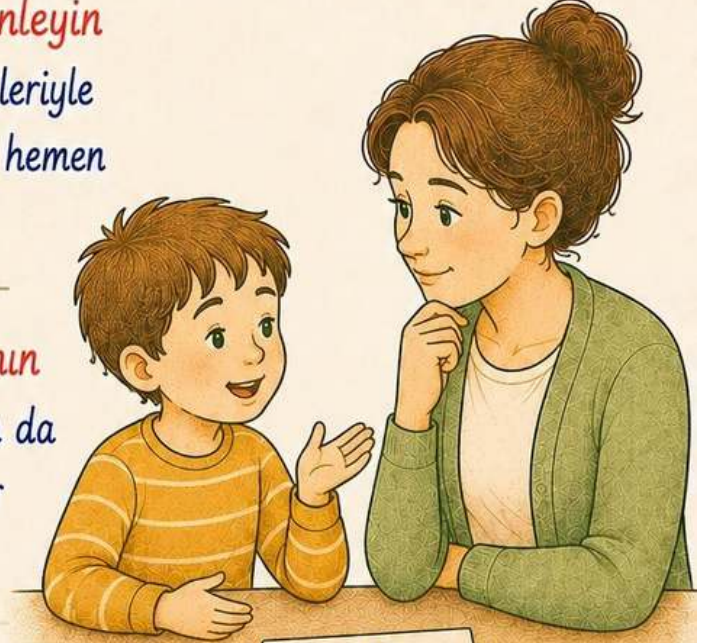
Etiketlemekten kaçının

Çocuklar için 'kötü' ya da 'yaramaz' gibi ifadeler kullanmayın.



Çözüm bulmasına rehberlik edin

Benzer bir durumda ne söyleyebileceğini ve kimden yardım isteyebileceğini konuşun.



BUGÜN DENEYİN

Böyle olduğunda arkadaşına ne söylemek istersin?



"Bir daha onunla oynama!"



"Bu sorunu çözmek için neler deneyebiliriz?"

VELİ NOTUM

.....

N



Tarih: _____



ÖĞRETMENLE SAĞLIKLI İLETİŞİM KURMANIN YOLLARI



Uygun zamanı seçin

Önemli konuları ders girişinde değil, öğretmenin uygun olduğu bir zamanda konuşun.



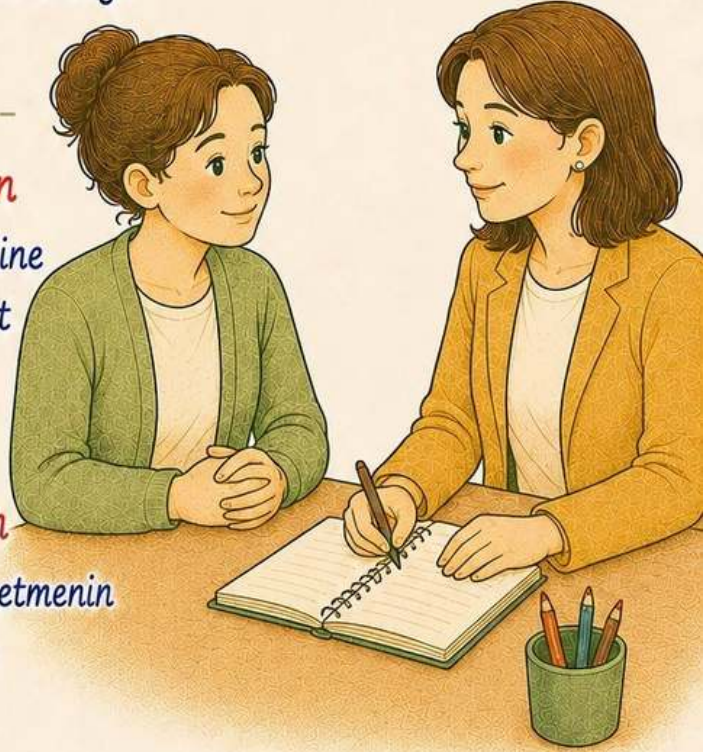
Gözleminizi paylaşın

Yargılayıcı ifadeler yerine evde gördüğünüz somut durumu anlatın.



İş birliğine açık olun

Çocuğun yararı için öğretmenin gözlemlerini dinleyin ve ortak bir yol belirleyin.



BUGÜN DENEYİN

“Evde böyle bir durum gözlemledim.
Sınıftaki gözleminizi öğrenebilir miyim?”



“Çocuğum bunu asla yapmaz!”



“Birlikte nasıl destekleyebileceğimizi konuşalım.”

VELİ NOTUM

.....

N



Tarih: _____



İlk iki haftayı birlikte değerlendirelim



Neler değişmeye başladı?

- ☐ Okula hazırlanmak biraz daha kolaylaştı.
- ☐ Duygularını daha rahat anlatıyor.
- ☐ Okuldan tanıdığı kişilerden söz ediyor.
- ☐ Günlük düzene alışmaya başladı.

Şöyle söyleyin

İki haftadır gösterdiğin çabayı görüyorum. Her gün biraz daha alışyorsun.

Bugün deneyin

Çocuğunuzla en güzel okul anını ve hâlâ zorlandığı bir konuyu konuşun.



Veli notu



Tarih: _____



Çocuğum okulda yaşadıklarını anlatmıyorsa ne yapmalıyım?



1. Hemen soru yağmuruna tutmayın.



2. Birlikte sakin bir zaman geçirin.



3. Konuşmak istediğinde hazır olduğunuzu hissettirin.



Şöyle söyleyin

“Bugün anlatmak istemeyebilirsin.
Hazır olduğunda seni dinlemek için buradayım.”

Bugün deneyin



Doğrudan ‘Bugün okulda ne oldu?’ demek yerine birlikte resim yapın veya kısa bir yürüyüşe çıkın.

Veli notu



Tarih: _____



Çocuğum arkadaş edinmekte zorlanıyorsa ne yapmalıyım?



1. Onu başka çocuklarla kıyaslamayın.

2. Küçük sosyal adımları destekleyin.

3. Arkadaş seçmesi için zaman tanıyın.

Şöyle söyleyin



“İstersen yarın bir arkadaşına birlikte oyun oynamayı teklif edebilirsin.”

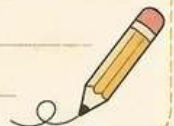


Bugün deneyin

Evde ‘Oyuna katılabilir miyim?’ cümlesini birlikte prova edin.



Veli notu





Tarih: _____



Çocuğum okulda hata yapmaktan korkuyorsa ne yapmalıyım?



1.

Sonuca değil,
denemesine
dikkat çekin.



2.

Kendi küçük
hatalarınızı
doğal karşılayın.



3.

Hemen doğru
cevabı
söylemeyin.



Şöyle söyleyin

Hata yapman, öğrenmeye çalıştığını gösterir.
Birlikte yeniden düşünebiliriz.



Bugün deneyin

Yaptığı bir hatada
'Buradan ne öğrendin?'
diye sorun.

Veli notu





Tarih: _____



Çocuğum ödev yapmak istemiyorsa ne yapmalıyım?



1.

Ödevi küçük bölümlere ayırın.

2.

Başlama saatini birlikte belirleyin.

3.

Kısa hareket molaları verin.



Şöyle söyleyin



Önce yalnızca bu bölümü tamamlayalım, sonra kısa bir mola verelim.



Bugün deneyin

20 dakika çalışma ve 5 dakika mola için bir zamanlayıcı kurun.

Veli notu

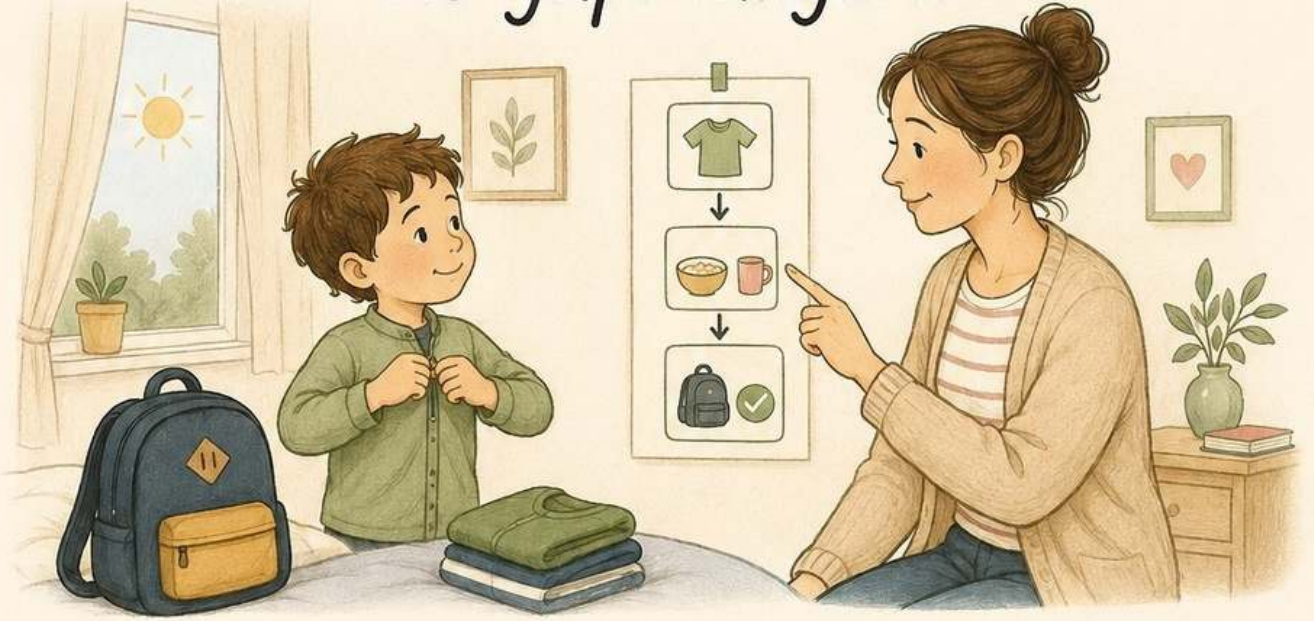




Tarih: _____



Çocuğum sabah okula hazırlanırken oyalanıyorsa ne yapmalıyım?



1.

Çanta ve kıyafetleri gecedan hazırlayın.

2.

Hazırlanma sırasını görselleştirin.

3.

Tek seferde yalnızca bir görev verin.

Şöyle söyleyin

“Şimdi giyinelim. Bitirdiğinde sıradaki adıma birlikte bakalım.”



Bugün deneyin

Giyinme, kahvaltı ve çanta kontrolü için üç resimli küçük bir sabah listesi hazırlayın.

Veli notu





Tarih: _____



Çocuğum okuldan yorgun ve huzursuz geliyorsa ne yapmalıyım?



1.

Eve gelir gelmez
soru sormayın.



2.

Dinlenmesi için
sakin bir zaman
tanıyın.



3.

Açlık ve uyku
durumunu
gözlemleyin.



Şöyle söyleyin

“Biraz dinlenebilirsin. Hazır olduğunda
gününü konuşabiliriz.”



Bugün deneyin

Okuldan sonra 20 dakikalık sessiz
bir dinlenme zamanı oluşturun.

Veli notu





Tarih: _____





Çocuğum sınıfta söz almaya çekiniyorsa ne yapmalıyım?



1.

Konuşması için baskı yapmayın.

2.

Küçük cesaret adımlarını fark edin.

3.

Öğretmeniyle iş birliği kurun.

♡ Şöyle söyleyin ♡



Hazır olduğunda düşünceni paylaşabilirsin.
Denemen bile çok değerli.



Bugün deneyin

Evde bildiği bir konuda size kısa bir anlatım yapmasını isteyin.

Veli notu



Tarih: _____



Çocuğum okul eşyalarını sürekli unutuyorsa ne yapmalıyım?



1.

Çantasını onun yerine hazırlamayın.

2.

Resimli bir kontrol listesi kullanın.

3.

Kontrol için her gün aynı saati seçin.

Şöyle söyleyin



Listeye bakarak çantayı kendin kontrol edebilirsin. İhtiyacın olursa yanımdayım.



Bugün deneyin

Defter, kalem kutusu ve su şişesi için üç maddelik bir liste hazırlayın.

Veli notu



Tarih: _____



Çocuğum başarısını başkalarıyla kıyaslıyorsa ne yapmalıyım?



1.

Başka çocuklarla kıyaslamayın.



2.

Dünkü hâliyle gelişimini konuşun.



3.

Çabasını ve ilerlemesini fark edin.



Şöyle söyleyin

Önemli olan başkasından hızlı olmak değil, kendi ilerlemeni görmek.



Bugün deneyin

Daha önce zorlandığı ama şimdi yapabildiği bir şeyi birlikte bulun.



Veli notu 





Tarih: _____



Çocuğum yaptığı işi hemen bırakıyorsa ne yapmalıyım?



1.

Görevi küçük adımlara bölün.



2.

Bitirmesi için baskı kurmayın.



3.

Gösterdiği çabayı fark edin.



Şöyle söyleyin

Zorlandığını görüyorum. Önce bir adım daha deneyelim, sonra yeniden karar veririz.



Bugün deneyin

Tamamlaması gereken işi üç küçük adıma ayırıp her adımı işaretleyin.

☐
☐
☐


Veli notu



Tarih: _____



Çocuğum kurallara uymakta zorlanıyorsa ne yapmalıyım?



1.

Kuralları kısa ve açık söyleyin.

2.

Her seferinde tutarlı davranın.

3.

Kuralın nedenini sakın biçimde açıklayın.

Şöyle söyleyin

“Eşyalarımızı kullandıktan sonra yerine koyuyoruz. Böylece tekrar kolayca bulabiliriz.”

Bugün deneyin



Evde en önemli üç kuralı çocuğunuzla birlikte belirleyip resimlendirin.



Veli notu





Tarih: _____



Çocuğum okula giderken karın ağrısından yakınıyorsa ne yapmalıyım?



1.

Yakınmasını
ciddiye alın.



2.

Ne zaman
başladığını
gözlemleyin.



3.

Tekrarlayan veya
şiddetli ağrıda
doktora danışın.



Şöyle
söyleyin

"Karnının ağrıdığını duyuyorum.
Birlikte nasıl hissettiğine bakalım."



Bugün deneyin

Ağrının saatini, süresini ve
eşlik eden belirtileri kısa
bir notla takip edin.



Veli notu



Tarih: _____





Çocuğum öğretmeninden çekiniyorsa ne yapmalıyım?



1.

Duygusunu
küçümsemeden
dinleyin.

2.

Onu korkutan
durumu anlamaya
çalışın.

3.

Öğretmeniyle
sakin biçimde
iletişim kurun.



Şöyle söyleyin

Öğretmenin yanında seni zorlayan şeyi
bana anlatabilirsin. Birlikte çözüm arayabiliriz.



Bugün deneyin

Çocuğunuza öğretmenine sormak istediği
küçük bir soru belirletin.



Veli notu





Tarih: _____





Çocuğum okulda kendini savunamıyorsa ne yapmalıyım?



1.

Sakin ve net sınır cümleleri öğretin.



2.

Güvendiği bir yetiştikten yardım istemesini destekleyin.



3.

Yaşadıklarını suçlamadan dinleyin.



Şöyle söyleyin



“Bunu istemiyorum. Lütfen dur. Devam ederse öğretmenimden yardım isteyeceğim.”



Bugün deneyin

‘Lütfen dur.’ ve ‘Yardıma ihtiyacım var.’ cümlelerini evde birlikte prova edin.



Veli notu





Tarih: _____



Çocuğum okulda kendini yalnız hissediyorsa ne yapmalıyım?



1.

Duygusunu düzeltmeye çalışmadan dinleyin.

2.

Küçük arkadaşlık fırsatları oluşturun.

3.

Öğretmeniyle gözlemlerinizi paylaşın.

Şöyle söyleyin



“Yalnız hissetmek zor olabilir. İstersen birlikte küçük bir adım düşünebiliriz.”



Bugün deneyin

Bir arkadaşına selam verme veya oyuna katılma cümlesini birlikte prova edin.

Veli notu





Tarih: _____



İlk 30 günü birlikte değerlendirelim



Neler değişti?

- ☐ Okul sabahları daha kolay geçiyor.
- ☐ Duygularını daha rahat anlatıyor.
- ☐ Sorumluluklarını daha çok hatırlıyor.
- ☐ Okulda kendini daha güvende hissediyor.



Şöyle söyleyin

“ Bu 30 günde gösterdiğin çabayı görüyorum. Seninle gurur duyuyorum.”



Birlikte konuşun

En çok ne kolaylaştı? Bundan sonra hangi konuda desteğe ihtiyacımız var?



Veli notu



Tarih: _____

