

ÇOCUĞUNUZU OKULA HAZIRLAMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ!

OKUL ALIŞVERİŞİNDE ONUN TERCİHLERİNE ÖNEM VERİN

Okul için bir geri sayım başlatın. Bu geri sayım içinde okul alışverişi de yer alsın. Alışverişe birlikte çıkın, güzel zaman geçirerek onun seçtiği şeyleri alın. Okulla ilgili olumlu hayaller kurmak okulu giderek tanıdık hale getirir.



SAKINLEŞTİRMEYE ÇALIŞIRKEN ENDİŞELENDİRMEYİN

Okulun ilk günü ile ilgili endişelerini azaltmak için çocuğunuzla konuşurken kelimelerinizi dikkatli seçin. Çocuğunuz okulla ilgili kaygı duymazken "İlk gün endişelenmen normal, sonra giderek okula alışacaksınız." gibi bir cümle kurmak, onu endişelendirmekten başka bir işe yaramıyor. Çocuğunuzun bu tür endişelerini öğrenmek için onunla sohbet etmek ve en basit haliyle, eğlenceli tonlamalar ile açıklamalar yapmak faydalı olabiliyor.

OKUL BAŞLAMADAN AYRI GEÇİRDİĞİNİZ SAATLERİ ARTIRIN

Çocuğunuzun yaşayacağı ilk yenilik sizden uzak kalmasıdır. Çocuğunuzdan ayrı kalmak sizin için de önemli bir yenilik ve

karşılıklı bir endişeye sebep olabiliyor. Şayet çocuğunuzla daha önce hiç ayrılmadıysanız okul öncesinde ayrı geçirdiğiniz süreleri giderek arttırarak bir alıştırma yapabilirsiniz. Örneğin arkadaşının evine oyun oynamaya gitmek, günün bir kısmını sevilen akrabalarda geçirmek gibi. Bu tür bir alıştırma hem sizi hem de çocuğunuzun ayrılığa hazırlıyor.



UYKU SAATİNİ DÜZENLEYİN!

Tatil boyunca kimse erkenden uyanmak istemez. Ama okul dönemi yaklaştığında uyku düzenini oturtun. Yavaşça yatma saatini öne alın. Böylece dinç ve odaklanmış olarak sabah derse girsin.



AKTİF OLUN VE SAĞLIKLI BESLENİN!

Yaz tatilinde çocuğunuzun olabildiğince dışarıda vakit geçirmesi için teşvik edin. Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur. Sağlıklı bir bünye, çocuğunuzun sene boyunca öğrenmek ve büyümek için ihtiyacı olan

