BİRLİKTE İZLEYELİM

Ne zaman okulla iletişime geçmeli?

- Uyku ya da yeme düzeninde belirgin değişiklik
- Sık karın ya da baş ağrısı yakınması
- Okula gelmek istememe, ayrılırken uzun süren ağlama
- Yeni etkinliklerden sürekli kaçınma
- Uzun süre sakinleşememe
- Endişenin günlük yaşamı belirgin biçimde etkilemesi

Tanı koymaya çalışmayın. Gözlemlerinizi öğretmen ve rehberlik servisiyle paylaşın; gerekirse sağlık kuruluşuna yönlendirme yapılır.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Okul rehberlik servisi

Okul

Psikolojik danışman

Görüşme gün ve saatleri

Telefon

E-posta

Rehberlik Pusulası bağlantıları

Veli rehberi: Öfke ve Kaygıyla Baş Etme
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/ofke-ve-kaygiyla-bas-etme/

Nefes ve Rahatlama aracı
rehberlikpusulasi.com/ogrenci-portali/nefes-ve-rahatlama/

Rehberlik Pusulası · Ayın Rehberlik Paketi
Sınav Kaygısıyla Baş Etme · Okul öncesi



VELİ BROŞÜRÜ · 2026–2027

Endişelendiğimde ne yaparım?

Duygularımızı birlikte tanıyalım

Okul öncesi öğrencilerinin aileleri için

ORTAK DİL

Endişe ve heyecan

Endişe ve heyecan herkesin yaşadığı doğal duygulardır. Bu yaşta çocuk; duygusunu tanımayı, onu bedeninde fark etmeyi ("karnım kıpır kıpır"), sakinleşmenin yollarını ve güvendiği bir büyüğe anlatmayı öğrenir.

Bedenimizdeki işaretler

- Karın kıpır kıpır olabilir.
- Kalp hızlı atabilir.
- Çocuk ağlayabilir ya da size sarılmak isteyebilir.

Unutmayın

Endişe ve heyecan doğaldır; geçer. Çocuğunuz duygusunu tanıdıkça onu yönetmeyi de öğrenir.

SAKİN, SABIRLI, TUTARLI

Evde destek

Duyguyu adlandırın. "Karnın kıpır kıpır mı oldu?" diye sorun.

Karşılaştırmayın. "Bak, kardeşin hiç ağlamıyor" demeyin.

Uyku ve beslenme. Düzenli uyku ve öğünler duygusal dengeye yardım eder.

Ekran dengesi. Yatmadan önce ekransız, sakin bir zaman ayırın.

Rutin. Sabah ve akşam rutinleri çocuğa güven verir.

Sohbeti başlatmak için

"Bugün seni ne mutlu etti? Karnın kıpır kıpır oldu mu?"

DUR · NEFES AL · SÖYLE

Endişelendiğinde

Yanında olun. "Ben buradayım" demek güven verir.

Birlikte nefes alın. Balon nefesini birlikte yapın.

Sakinleşme köşesi. Evde de sarılma oyuncağı olan sakin bir köşe hazırlayın.

Dinleyin. Anlattığında teşekkür edin; küçümsemeyin.

Endişelenince:
Dur · Nefes al · Söyle.