

Okul Kaygısı Kontrol Listesi

Van'da okul başlangıcı ve uyum dönemi için pratik adımlar

Çocuğun adı: _____ Sınıf: _____ Tarih: ____ / ____ / ____

Sabah (Okul Öncesi)

- ☐ Kısa, net ayrılma cümlesi: "Öğleden sonra seni alacağım."
- ☐ 4-7-8 nefes x 2 tur (gerekirse).
- ☐ Çantayı birlikte gözden geçirme (ekstra değil, yeterli).
- ☐ Kapıda öğretmene devretme; vedayı uzatmama.

Okul Çıkışı

- ☐ Sakin aktivite (park / kısa yürüyüş).
- ☐ Süreç övgüsü: "Zorlandın ama denedin."
- ☐ Ekran süresi sınırlı (özellikle akşam).

Akşam

- ☐ 10 dk duygu günlüğü: "Bugün ne zordu, ne kolaydı?"
- ☐ Ertesi gün çantası + kıyafet hazırlama (çocuğa küçük görev).
- ☐ Uyku rutini: ışık kısık, ekran yok; uyku öncesi 4-7-8 x 2.

Okul ile İletişim

- ☐ Öğretmenle kısa bilgi (gerekirse): tetikleyiciler, rahatlatanlar.
- ☐ Rehberlik servisine bilgi (gerektiğinde).

Ne Zaman Profesyonel Destek Alınmalı?

- ☐ 3-4 haftada azalma yoksa veya şiddet artıyorsa.
- ☐ Okula gitmeyi tamamen reddediyorsa.
- ☐ Fiziksel belirtiler günlük yaşamı belirgin etkiliyorsa.

Notlar
