

OKULA BAŞLIYORUZ!

OKULUN İLK GÜNÜ

Okula başlamak, çocuk ve aile için heyecan verici bir süreçtir. Bu süreçte anne baba olarak çocuğunuzun yeni yaşantısı için heyecan duymanızın yanı sıra yeni endişeler taşımanız da son derece doğaldır. Kendi duygu ve düşüncelerinizin farkında olarak yeni bir ortam ve yeni bir düzen içine girecek olan çocuğunuzu anlamamız, onun okula uyum sürecinin kolaylaşmasında son derece önemlidir.



Okulun ilk günü ve ilk haftası çocuk için olduğu kadar anne baba için de karmaşık bir süreçtir. Bu süreçte çocuğun hangi duygu durumu içinde olacağını ve verebileceği olası tepkileri bilmek ailenin de çocuğa olan yaklaşımını belirleyecektir.

ANAOKULU VE 1. SINIFA BAŞLAYAN ÖĞRENCİLERİMİZDE VELİLERİMİZİ BEKLEYEN OLASI DURUMLAR

BU DUYGUSAL SÜREÇTE ÇOCUKLAR:

- Okula gitmek istemediğini söyleyebilir.
- Sınıfa girerken ailesinden ayrılmakta güçlük çekebilir.
- Ağlama, öfkelenme ve reddetme tepkileri gösterebilir.
- Karnının ağrıdığını, midesinin bulandığını, başının ağrıdığını söyleyebilir.
- Kısa bir süre sınıfta vakit geçirip çıkmak isteyebilir.
- İlk gün sınıftaki oyunlara katılmak istemeyebilir, yemeğini yemeyebilir, tuvaleti geldiğinde bunu söylemeyebilir.
- Okuldan geldiğinde okulla ilgili konuşmak istemeyebilir; okulu sevmediğini, arkadaşlarının ve öğretmenlerinin ona iyi davranmadığını söyleyebilir.
- Tüm bunların aksine okula son derece hızlı uyum sağlayarak istekle okula gidebilir ve olumlu paylaşımlarda da bulunabilir.

Çocuklarımız alıştığı ve güvendiği bir ortamdaki farklı bir sosyal ortamın içine girecekler. Bu yeni ortamda edinmesi gereken sorumluluklar ve yerine getirmesi gereken görevler olacaktır. Tüm bu değişiklikler içinde çocuk, duygusal bir karmaşa sürecine girebilir.



İLKOKUL VE ORTAOKUL KADEMESİNE BAŞLAYAN ÇOCUKLAR

İlkokul döneminde bir yıl boyunca kazanılan pek çok alışkanlık, üç aylık tatil sürecinde yerini daha eğlenceli farklı alışkanlıklara bırakır. Çocuğun yaşantısında önemli olan ihtiyaçların düzeni farklılaşır. Uyku ve yemek saatleri değişir, ders çalışma süresi azalır, oyun süresi uzar. Okulla birlikte kurulan düzen de tatile birlikte sona erer.



Bu değişikliklerden sonra çocuğun okula uyum sağlaması zorlaşabilir. Çocuğun istek ve ihtiyaçları, okulun başlamasıyla birlikte yeniden düzenlenir. Tatil döneminde uzayan televizyon ve bilgisayar kullanımı süresi, yerini ödev ve ders çalışmaya bırakacak; çocuk yeniden okul sistemine girecektir.

OKULA BAŞLIYORUZ!

İLKOKUL VE ORTAOKUL KADEMESİNE BAŞLAYAN ÇOCUKLAR

Ön ergenlik ve ergenlik döneminde okula dönüşlerde kaygı, korku, isteksizlik, yalnızlık ve anlaşılama hissi, dışlanma endişesi, huzursuzluk, heves ve ilgi kaybı, alınganlık, sinirlilik ve buna bağlı olarak okula gitmede isteksizlik görülebilir.



Sosyal beceri eksikliği içinde olan çocuk, yoğun olarak okula gitme kaygısı taşıyabilir. Akranları ya da kendinden büyükler karşısında kendini ifade edemediği için arkadaşları tarafından soyutlanma korkusu içinde olabilir. Okulu reddetme, ilk kez ergenlik döneminde ortaya çıkarsa, okulda çocuğu gerçekten kaygılandırıyor ya da korkutuyor bir durum olduğu düşünülebilir.

ÇOCUĞUNUZUN DUYGU DURUMUNDA DALGALANMALAR OLUŞTUĞU DURUMLARDA:

ANNE VE BABA OLARAK ÇOCUĞUNUZA NASIL YARDIM EDEBİLİRSİNİZ?

- Okulla ilgili çocuğunuzu önceden bilgilendirin. Okulda yapacaklarına, ihtiyaçlarını nasıl gidereceğine dair kısa bilgiler vermeniz çocuğunuzu rahatlatacaktır.
- Çocuğunuza okul çıkışında onu tam zamanında alacağını ya da servise kim tarafından bindirileceğini, evde onu kimin karşılayacağını açıklayın.
- Yanında olmadığınızda da mutlu olacağına dair ona güven verin.
- Kaygınızı çocuğunuza yansıtmayın. Çocuğunuz sınıfa girmeyi reddederek ağlamaya ve bağırmağa başlarsa sakinliğinizi koruyarak ona kendisini iyi hissedeceğini söyleyin. Onun ağladığını görmek sizi tedirgin etse de sizin tedirginliğinizi görmesinin çocuğunuzun kaygısını arttıracaklarını unutmayın.
- Önce siz ayrılın. Anne baba çocuktan ne kadar kolay ayrılabilirse çocuğunuzun reddetme tepkileri de kısa sürede sona erecektir. Reddetme tepkileri devam ediyorsa ona sınıfa girmesi gerektiğini söyleyin. Sizden ayrılması ve sınıfa girmesi konusunda net ve tutarlı olun. Çocuğunuz üzgün görünse bile hemen oradan ayrılın, sonradan kendini iyi hissedecektir.
- Vedalaşma süresini kısa tutun. Gerekirse çok kısa bir süre ayırarak sınıf arkadaşlarından bazılarıyla tanışın.
- Eve geldiğinde okulda yaşadıklarıyla ilgili onunla konuşun. Konuşmak istemiyorsa size anlatmasını bekleyin. İsrarcı ve sorgulayıcı bir tutum yerine, ona kendi gününüzden bahsedin.
- Tatil sürecinde çocuğunuzun düzeni değişmiş olacağından, okul saati düzenine yumuşak bir geçiş yapın. Uyku, yemek, televizyon, bilgisayar ve ödev saatlerini yeniden belirleyerek bu saatlere kademeli bir geçiş sağlayın.
- Tutamayacağınız sözleri vermeyin. Sınıf dışında onu bekleyeceğinizi söyleyip gitmeniz, çocuğunuzun güven duygusunu sarsacak ve endişesini arttıracaktır.
- Dışarıda etkinlikler planlayın ancak bu etkinlikleri okula gitmesiyle ilişkilendirmeden birlikte vakit geçirme ve motivasyon amaçlı gerçekleştirin.

- Öfkeli tepkilerden kaçının. Sakin ve sabırlı olun.

- Okulun amacını açıklayın ve sorumluluk bilinci hakkında çocuğunuzu bilgilendirin.

- Ağlama, anlık duygu değişimi ve öfke patlamalarını anlayışla karşılayın.

- Endişeleri üzerine konuşun, duygularını ifade etmesine olanak tanıyın.

- Beklenti düzeyinizi çocuğunuza uygun olarak belirleyin.

- Sınıf öğretmeni ve rehberlik birimi ile iletişimde olun ve destek alın.



Okula uyum sürecinde zorlanan çocuklara en uygun yaklaşım, okula yönelik olumlu ve kararlı bir tutum benimseyerek çocuğunuzun her gün okula gelmesi konusunda tutarlı davranmanızdır. Çocuğunuzun okulla ilgili paylaşımlarını dinlemek ve duygularını ifade etmesine olanak tanımak çocuğa anlaşıldığını hissettirecektir. Okulun ilk günü çocuğunuzun arasında bir ilişki yoktur. Çocuğunuzun okula uyum süreci sizin tutumunuzla en kısa zamanda ve en kolay şekilde tamamlanacaktır. Okula uyum sürecinin uzaması halinde, durumu sınıf öğretmeni ve rehberlik servisiyle paylaşmanız sürecin birlikte atlatılmasını kolaylaştıracaktır.