

OKULA UYUM VE OKULDA İLK GÜNLER



"Şimdi okullu olduk, sınıfları doldurduk..." şarkıları ile başlayıp, ikinci yuvamız dediğimiz okullar her ne kadar sevimli, güvenilir ortamlar olsa da yeni başlayan öğrenciler için kimi zaman büyük endişe yaratan bir yer olabilir.

İçinde güvenle bulunduğu, her detayına hakim olduğu ortamdan uzaklaşarak bilinmezliklerle dolu kocaman bir yere girmek elbette ki endişe yaratacaktır, söz konusu çocuk ise. Kendine ait rutini, sorumlulukları, uygulamaları olan okul kimi zaman da oldukça karmaşık gelecektir çocuklara.

İşte bu durumlar çocuklar için bazı kaygılara sebep olabilir. Bu noktada siz değerli velilerimize büyük işler düşmekte. Öğrencileri psikolojik anlamda okula hazırlamak için bazı detayları göz önünde tutmak gerekiyor:

- ✚ **Okula başlamadan önce** yapılacak hazırlıklar çocuğun okula uyumunda çok büyük önem taşımaktadır. Çocuk öncesinde duygusal olarak hazırlanmalıdır. Mutlaka evde okulla ilgili olumlu konuşmalar (sadece oyun oynanan bir yer olarak olarak anlatılmamalı) yapılmalı, okul kavramı çocuğa verilmelidir. Okula başlama hakkında resimli bir hikaye kitabı okunabilir, okula başlayacağı ilk gün hakkında konuşup bunu resmetmesi istenebilir, ebeveyn kendi okul sürecinden anılarını paylaşabilir.

- ✚ Okul alışverişine çocukla birlikte

çıkılmalı ve ihtiyacı olan malzemeleri alırken onun da dahil olması, eşyalarını kendine ait hissetmesi sağlanmalıdır.



- + Çocuk okul hakkında mutlaka bilgilendirilmelidir (Eve nasıl döneceği, servis kullanıp kullanmayacağı, eve geldiğinde kimin karşılayacağı vb.).
- + Okulla ilgili kendisini kaygılandıran sebebin ne olduğu anlamak için çocuk yargılanmadan, tarafsızca dinlenmeli, sorunun temel nedenini anladıktan sonra çözüm yolları için ebeveyn ve çocuk birlikte hareket etmeli, neler yapılabileceği konuşulmalıdır.
- + Okulun olumlu yanları anlatılarak çocuğun okula gitmesi özendirilebilir (Örn: Kişisel ilgisine hitap eden şeylerden bahsetme).
- + Okula gitmekte kaygı yaşayan çocukla alay edilmemeli, kimseyle kıyaslanmamalı veya baskı yapılmamalıdır.
 - Sen artık abla oldun, ablalar

İmkan varsa öncesinde okul gezdirilip çocuğa ihtiyaçlarını gidereceği yerler tanıtılmasında fayda var. Ayrıca zor durumda kaldığında kimlerden yardım alacağı konusunda da bilgiler vermek okula ilişkin kaygısının azalmasında yardımcı olacaktır.

- + Çocuğun düzenli olarak okula getirilmemesi veya çeşitli sebeplerle okuldan uzak kalması gibi nedenler okula alışma sürecini zorlaştırıcı etkiye sahiptir. Ailenin tüm bireyleri çocuğun okula düzenli gitmesi konusunda kararlı olmalıdır. Çocuğun okula gitmemesi halinde sınıf içindeki grup çalışmalarında aksaklıklar olacağı anlatılmalı. Anne ve babanın bu konudaki yanlış tutumu gelecekteki okul fobisinin nedeni olabilmektedir.

ağlamaz.

- Herkes gidiyor sen niye korkuyorsun?
- Böyle davranırsan öğretmen/ arkadaşların seni sevmez gibi söylemlerden kaçınılmalı.

- + Okula alışma döneminde çocuğun düzeni ile ilgili diğer ritüelleri değiştirilmemelidir. Bu dönemde çocuğun hayatında herhangi bir farklılık (bakıcı değişikliği, taşınma, tuvalet eğitimi vb.) yaratmamaya dikkat etmek gerekir. Unutulmamalıdır ki; çocuk için okula başlamak zaten başlı başına büyük bir değişikliktir.



- ✚ Okula uyum sürecinde en sevdiği oyuncağını okula götürmesine izin vermek çocuğun kaygısını bir ölçüde azaltmasına yardımcı olabilir.
- ✚ Çocuğun evden ayrılırken stressiz, mutlu ayrılmasına, ev içinde koşturma olmamasına özen gösterilmelidir.
- ✚ Anne-babanın okul veya öğretmenle ilgili kaygıları varsa çocuğun yanında bunlardan bahsedilmemeli; ebeveynlerinin güven duymadığı bir durumda o da güven duymayacaktır.
- ✚ Eve döndüğünde gününün nasıl geçtiğini sorulmalı ancak ısrarcı olunmamalı ve paylaşmak istediği zaman anlatmasına izin verilmelidir. Okulla ilgili kaygı uyandıracak sorular sormaktan kaçınılmalı. "Ağlamadın değil mi?", "Bir problem oldu mu?" gibi sorular tetikleyici olabilmektedir.
- ✚ "Ağlarsan veya karnın ağırırsa seni alırım" demekten kaçınılmalı. Onun yerine "Eğer kendini kötü hissedersen karnın ağırırsa, miden bulanırsa öğretmenine söyleyebilirsin, öğretmenin gerekli görürse beni arar

ve seni almamı ister" denilebilir.

- ✚ Okulda daha önceden tanıdığı arkadaşları varsa onlarla birlikte geçirdiği güzel zamanlar hatırlatılmalı. Eğer okulda tanıdığı hiç kimse yoksa onun yaşında birçok çocuk olacağı söylenmeli ve mümkünse yeni tanıştığı arkadaşlarıyla dışarıda da görüşebilmesi için program yapılmalı.



- ✚ Sabah veya gece uyumadan önce okula gitmemek için anne- babayı ikna etmeye çalıştığında herkesin sorumlulukları olduğu (anne baba da kendi yaşamlarından örnek vererek) anlatılmalıdır. Şüphesiz ki uyum sürecinde en önemli şey ebeveyn tutumudur. Anne-baba güven duyarsa, çocuk da güven duyacaktır. Anne-baba hazır olursa çocuk da hazır olacaktır.

Her çocuğun uyum sürecinin birbirinden farklı olduğu unutulmamalı

*ve çocuğa göre yaklaşım
belirlenmelidir. Ebeveyn, okul
psikolojik danışmanı ve öğretmen
işbirliği ile çocuk kısa süre içinde okula
uyum sağlayacaktır. Tüm bu önerileri*

*uygulamanıza rağmen okula uyum
problemi uzun süredir devam ediyorsa
okul psikolojik danışmanı
yönlendirmesiyle bir uzmandan yardım
almanız uygun olacaktır.*

ÖZEL BİLGE ATABEY KOLEJİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ