

SÜREYYA GÜNEŞ ANAOKULU

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

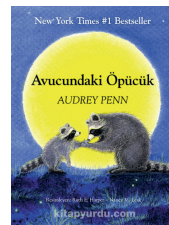
OKULA UYUM BÜLTENİ

ÇOCUĞUN ANAOKULUNA UYUMUNU KOLAYLAŞTIRMAK İÇİN NELER YAPILMALI

- Okula giden öğrenciler hakkında öyküler anlatmak çocuğunuzun uyum sürecine katkıda bulunabilir.
- Okul için alışveriş yapmak, çocuğunuzun içine gireceği ortama yönelik heyecanını ve istekliliğini arttırabilir.
- Çocuğunuzun okulunu görsel olarak tanması için fırsat yaratabilirsiniz.
- Okuluna başlamadan önce çocukla okul hakkında konuşmak, okullarda sıklıkla yapılan faaliyetleri çocuğa yavaş yavaş tanıtmak önemlidir. Örneğin evde makasla kâğıt kesmeye ve boya kalemlerine alışkın bir çocuk, anaokulunda da aynı kâğıt ve boyaları görünce rahatlar.
- Okula başlamadan önce onu duygusal açıdan hazırlamak, yaşayacakları hakkında bilgi vermek kendisini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Okulda çok sayıda arkadaş edineceğini ve onu seven öğretmenleri olacağını söyleyebilir, kendi okul anılarını anlatıp okula giden çocuklarla ilgili hikayeler okuyabilirsiniz.
- *Çocuğun okula başladığı ilk gün, anne-babadan biri çocuğu okula getirmeli ve okula geliş-gidiş saatleri, kimin getirip götüreceği açıklanmalıdır. Çocuğun ilk gün yaşadığı en önemli kaygısı, sürekli okulda kalacağı ve eve dönmeyeceği ile ilgilidir. Bu tip kaygıların giderilebilmesi için, çocuğa açık-net bilgiler verilmeli ve çocuk bu şekilde rahatlatılmalıdır.*
- *Okulun ilk günlerinde ve takip eden günlerde, anne-babaların sınıfta veya salonda bulunması, çocuğun okula alışmasını güçleştiren bir faktördür. Anne-baba çocuğu öğretmene teslim ettikten sonra, okuldan ayrılabilirler. Ancak, okula uyumda sorun yaşayan öğrenciler için anne ve babalar, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi ile görüşerek uygun davranış modeli geliştirmelidirler.*
- Anne ya da baba çocuğu okulda bırakıp giderken kararlı ve tutarlı davranmalı, huzurlu ve mutlu bir ifade takınmalı, çocuğa sözel veya bakışla olumlu mesaj vermelidir. Habersiz kaçma ya da kandırma gibi davranışlar kesinlikle yapılmamalıdır.
- Yaşanan zorluk karşısında çocuğun okula devam etmesi ya da etmemesi gibi konular çocuğun yanında tartışılmamalıdır.
- Evden sakın, huzurlu ve mutlu ayrılmasına özen gösterin.
- Okullar kuralları ve rutinleri olan ortamlar olduğu için evde de rutinlerin oluşturulması (yemek saati, oyun zamanı, uyku saati vb.) uyumu olumlu etkileyen faktörlerdendir.
- *Çocuğunuz okula gelmeniz konusunda ısrar ediyorsa, ona herkesin bir görevi olduğunu, onun görevinin ise, okula gitmek olduğunu belirtebilirsiniz. Kullanacağınız ifadelerin kısa, net ve kesin olması önem taşır. Ayrıca söz ve davranışlarınızın tutarlı ve kararlı olması da o denli önemlidir.*
- Çocuğun eve döneceği saatlerde (Anne de baba da çalışıyorsa hiç değilse ilk haftalarda) evde olup onu karşılayabilmek, küçük sürprizler hazırlamak, çocuğun yapabildiklerini öne çıkartarak olumlu yanlarını pekiştirmek (Aferin ne kadar güzel yapıbiliyorsun artık. Büyüdüğünü görmek çok güzel gibi) faydalı olacaktır.
- Bir takvim üzerinde, okulda bulunacağı günleri ve tatil günlerini işaretlemek, okul günlerinde öğretmenleri ve arkadaşları ile yapacağı güzel şeyleri anlatmak da onu rahatlatacaktır.
- Okula uyum zorluğu yaşayan çocuklarda genellikle okula gitmeme isteği oluşur. Bu gibi durumlarda çocuğu okula devam etmesini sağlamak ve adaptasyon sürecinde destek olmak çok önemlidir. Okula devam çocuğun okula uyum zorluğunda yaşadığı fizyolojik belirtilerin azalmasına yardımcı olur.
- Çocuğun istemediği takdirde okuldan alınacağını bilmesi veya bunu sezmesi, okula uyumunu ve düzenli devam etmesini zorlaştırır, hatta bazı hallerde imkânsız hale sokar. Bu nedenle, okulun durumu ile ilgili önemli bir sorun ya da hastalık durumu olmadığı sürece okuldan ayrılmasının söz konusu olmadığı çocuğa anlatılmalıdır. Bu anlamda okula gitmemesine izin vermek yerine teşvik etmek fayda sağlayacaktır ve git gide çocuk okula gitmekten mutlu olmaya başlayacaktır.

- Bütün bunların yanı sıra çocuğunuzun tüm yaşantısının “okul” olmasına izin vermeyin. Mutlaka ilgi duyduğu bir alanda uğraşı olmasını sağlayın (spor, müzik vb).
- *Çocuğunuzun okulunda kendini güvende hissetmesini istiyorsanız, ilk önce anne-baba olarak sizin o kuruma güvenmeniz ve bunu her davranışınızda çocuğunuza hissettirmeniz çok önemlidir.*
- *Çocuğunuzu okula gönderirken sergilediğiniz tutum çok önemlidir. Siz sakin ve gerginlikten uzak olduğunuz sürece, çocuğunuz da bir süre sonra daha rahat bir şekilde evden ayrılacaktır.*
- Çocuğunuzun okul hayatıyla ilgili ufak bile olsa herhangi bir kaygınız varsa, çocuğunuz bunu hissedecektir ve bu kaygıyı sizden alacaktır. Dolayısıyla kaygılarınızı gidermek için bilgi ve destek alabileceğiniz kişilerle paylaşarak rahatlamanız oldukça önem taşımaktadır.
- Çocuğunuz, o istese de istemese de ayrılacağınızı ve göz yaşlarının hiçbir şeyi değiştirmeyeceğini kesinlikle anlamak zorundadır. Burada önemli olan nokta, annenin okuldan ayrılmasıyla birlikte çocuğun gözyaşlarının bitmesidir. Eğer annenin ardından çocuğun sınıfta ağlaması gün boyu kesilmeden sürüyorsa durumu tekrar gözden geçirmek gerekir.
- *En hassas an veda anıdır. Sakin kalmaya çalışın. Çocuk, canı sıkıldığı her durumda, ne kadar endişelendiğini anlamak için size bakacaktır ve endişeli olduğunuzu görürse, kendi korkularının yerinde olduğunu düşünecektir. Bu nedenle ne kadar tedirgin ve gergin olursanız olun, dışarıdan bakıldığında sakin ve rahatlamış görünmelisiniz. Ağlamak istesenzde kesinlikle gözyaşlarınızı tutmalısınız. Aksi takdirde çocuğunuz anaokulunun çok kötü bir yer olduğunu düşünebilir. Çocuğunuz mızımızlandığında ona kesinlikle bağırmayın, aksi takdirde ona çok kızdığınız için bir daha onu almaya gelmeyeceğinizi düşünebilir.*
- *Vedalaşma çok uzun sürmemelidir. Okul çıkışında da çocuğunuzu tam zamanında almaya gidin. Çocuk okula birlikte geldiği ebeveyninin gitmesine izin vermiyorsa; okula, bağımlı olmadığı bir kişi tarafından getirilmeli ve okula düzenli devam etmesi konusunda çaba harcanmalı. Yakınmaya devam etse bile sakin ve kararlı davranılmalıdır.*
- Çocuğun okulu reddetmesi durumunda, büyükanne/büyükbaba gibi aileden birinin çocuktan yana tutum göstermesi, ona güç verir ve tepkisini büyütür. Okula gidiş tüm aile bireyleri tarafından desteklenmeli ve aile bireyleri uyum içinde olmalıdır.
- Okula uyumunu veya başarısını başkalarıyla karşılaştırmayın.
- Çocuğunuzun yaşayabileceği en önemli kaygı, sürekli okulda kalacağı, eve dönmeyeceği ya da gününün tamamını okulda geçireceği ile ilgilidir. Sizlerin de çocuğunuzu öğretmenine teslim ettikten sonra onu merak etmeniz doğaldır. Ancak, bu meraktan dolayı yanına gidip neler yapıyor diye bakmak istemeniz yaşadığımız endişenin çocuğunuza yansımaya neden olur ve ona kaygılanmakta haklı olduğu mesajını verir. Bu tür bir davranış aynı zamanda çocuğunuzun bağımsızlaşma sürecini de olumsuz etkiler.
- Ayrılık kaygısı yaşayan çocuklara uzun süreli ayrılıklardan önce kısa süreli ayrılıkların yaşanmasına fırsat verin. (Yakın akraba veya güvendiğiniz kişilerin yanına kısa bir süre için bırakılması, oyun ortamlarında sizin kontrolünüzü hissetmeyecek şekilde oynamasına fırsat verilmesi vb.)

Okula Uyum Kitap Önerileri



Zübeyir ÇAY
Psikolojik Danışman