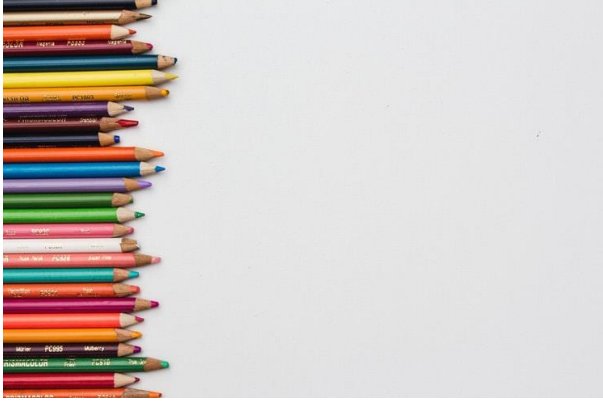


OKULA UYUM SÜRECİ



Okula başlama hem aile hem de çocuk için yaşamdaki önemli dönüm noktalarından biridir. Çocuğun belli bir düzeyde zihinsel, duygusal ve sosyal olgunluğa erişmiş olması okula hazırlık aşamasını kolaylaştıracak ve

okul başarısını etkileyecektir. Çocuk için güvenli, tanıdık aile ortamından ilk çıkışı; yeni kurallar ve görevleri barındıran birçok farklı özelliği barındıran sosyal çevre okuldur. Bazı çocuklar bu sürece kolaylıkla uyum sağlayabilirken bazı çocuklar ve aileleri için okula başlama süreci bir probleme dönüşebilir.

OKUL KAYGISI NEDİR?

Çocuğunuz, okula başladığı ilk günde uyumlu davranışlar sergileyebilir ya da olağandışı bir tepki vermeyebilir. Bazı çocuklar da, çok açık şekilde uyumsuzluk tepkileri gösterebilir. Çocuk ağlayıp bağımlı davranışlar, saldırgan tepkiler ya da kontrolsüz davranışlar göstererek kaygı yaşadığını gösterebilir.

Erik ERİKSON, psiko-sosyal gelişim kuramında 1-3 yaş dönemini çocuğun bağımsız olmak isterken olumlu geribildirim almak istediği özerkliğe karşı kuşku ve utanç dönemi olarak tanımlar. Çocuk bu dönemde kimliğinin sınırlarını çizer, birey olduğunu hisseder. Bu dönemde deneme yoluyla öğrenmesi engellenen, özerkliğini yaşamayan çocuklarda acaba yapamaz mıyım, düşüncesinin tohumları atılır. Onay bekleyen, kendi fikirlerine güvenmeyen sürekli olarak desteklenme ihtiyacında olan bağımlı bir karakter oluşabilir. Bu kritik



dönemlerde aşırı koruyucu davranan kaygılı ebeveynlerin çocuklarında okul kaygısı tablosunun görülmesi yaygındır.

Bunun yanında ailenin kendisinin okulla ilgili var olan kaygıları da uyum sürecini olumsuz etkiler.

Çocuğun okulda hakkını korumak ile ilgili sıkıntı yaşayacağı, sınıf öğretmeniyle ilgili olumsuz düşünce yargıları, kaybolma ya da çocuğun başına kötü bir olay geleceği ile ilgili

endişeli tahminler çocuğun okula olan uyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

OKULA UYUM SÜRECİNİ KOLAYLAŞTIRMAK İÇİN ÖNERİLER

SAKİN VE RAHAT OLUN: Çocuğunuz için sizin duygu ve düşünceleriniz çok önemli. Okul süreci ile ilgili rahat olmak, olumlu düşünmek ve bunları ifade etmenin oldukça önemli ve çocuğunuz için rahatlatıcı olduğunu unutmayın.

OKULA HAZIRLAYIN: Çocuğun okula başlama öncesindeki süreçlerde kendi öz-bakımını edinmesine yardımcı olun. Fermuar açma, ayakkabısını giyip soyma, tuvalet kullanımı sonrası temizliğini yapabilme becerisi kazanmış çocuklar çok daha özerk olarak yeni sosyal çevresine adapte olabilir.

OKULU OLUMLU ANLATIN: Çocuğun okulu ve öğretmeniyle olumlu yorumlarda bulunun.

Örneğin öğretmeni sinirli bulduğunuzla ilgili bir söyle doğrudan çocuğunuzu da etkileyecek arkadaşları ve öğretmeniyle kurması gereken bağı güçleştirir.

OKULU TANITIN: Fırsatınız varsa okullar açılmadan birlikte okulu, sınıfı gezin. Öğretmeni ve çocuğunuzu tanıştırın. Bu tanışıklık hissi, belirsizliğin oluşturduğu endişe duygularını azaltacaktır.

OKUL ALIŞVERİŞİ YAPIN: Öğrencinin yıl boyu kullanacağı ürünleri seçmesi motive edici olabilir. Çocuğunuzun ihtiyaç ve seçimleri okulla ilgili düşünce ve beklentilerini anlamanızda yardımcı olabilir.

DUYGULARINI KABUL EDİN: Var olan duyguları inkar etmenin bir faydası yoktur.

Çocuğunuzun kaygılarını, korkularını kabul edin ve ifade etmesine yardımcı olun.

KORKUTMAYIN: Ailelerin çabuk çözüme gideceğini düşündüğü tehdit etme, cezalandırma aslında her şeyi daha çok zorlaştırır. Sakin kalmaya, bu süreci çocuğunuz için daha zor ve tehdit edici hale getirmemeye özen gösterin. Unutmayın ki çocuğunuz sizden ayrılmayla ilgili bir kaygı yaşıyor. Beni üzersen seni sevmem, okula gitmezsen seni halana yollarım gibi söylemler çocuğun bu kaygısını kuvvetlendirmekten başka bir işe yaramayacaktır.

İLK VEDAYI DRAMATİKLEŞTİRMEYİN: Duygusal ayrılışlar, defalarca sarılmalar ve çocuğunuzu güçlendirmek için söylediğiniz sözler yalnızca çocuğunuzun bir sorun olduğu hakkındaki algısını kuvvetlendirecektir. Sakin güvenli bir veda yeterli olacaktır. 'Biz seni bekleyeceğiz, sen git diyene kadar buradayız' yerine 'seni almaya geleceğiz, seni başka bir yerde ya da okulda bırakmayız' çocuğunuzun kesinliğini anlamasında çok daha yardımcı olur. Çocuğunuzun daha kolay ayrılabilirdiği ebeveyni ile okula gitmesi ilk haftalar için oldukça önemlidir.

GÜVEN VERİN: Okul bitiminde tam vaktinde orada bulunmanız çocuğunuzun güven duygusunun gelişmesi için çok önemlidir.

ŞİDDETLİ BELİRTİLERİ GÖZLEMLEYİN: Çok şiddetli devam eden belirtiler; kusma, ağlama, iştah kaybı, uyku sorunları bir psikolojik destek almanız gerektiğini gösteriyor olabilir. Böyle durumlarda bir uzman desteği alabilir, okul değişikliğini düşünebilirsiniz.



**-DAHA FAZLA BİLGİ VE DESTEK İÇİN BİZİMLE İLETİŞİME GEÇİN-
KONYAALTI REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**