



OKULA BAŞLARKEN

Biraz heyecan, biraz da endişe...



Sevgili Anne ve Babalar;

Rehberlik ve psikolojik danışma servisi, okulumuzda öğrenim gören tüm öğrencilerimizin yaş dönemine özgü gelişim süreci içerisinde karşılaştıkları güçlükleri sorun haline dönüşmeden çözmelerine yardımcı olmayı ve kendini geliştirmesi için iletişim becerilerine sahip, çevresine duyarlı, mutlu, yaratıcı ve sağlıklı bireyler olmalarına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

OKULA BAŞLARKEN...

Çocuğunuz okul öncesi eğitiminden geçmiş, birtakım sorumluluklar almış ve daha önceki yıl sorunsuz bir okul dönemi geçirmiş olsa bile ilköğretim birçok yönüyle farklıdır ve çocuğunuzun okulun ilk günlerinde biraz da olsa zorlanabileceğini ve stresli olabileceğini unutmamalıyız. Bu yüzden okulun ilk haftaları öğrencilerimiz için "uyum dönemi" olacaktır.

UYUM SÜRECİNDEKİ ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

Uyum sağlama aşaması boyunca çocuklarda gözlediğimiz tepkiler değişiklik gösterebilir.

- ✓ Bazı çocuklar okula gayet ilgili ve rahat başlar.
- ✓ Bazıları ilk gün ya da bir hafta istekli olur, sürekli okula gelmenin anlamını bir süre sonra kavrar ve tepki gösterir.
- ✓ Diğer bazıları ise en baştan itibaren anne babasından ayrılmak istemez.

UYUM SÜRECİNDEKİ ÇOCUK NELER HİSSEDER?

Okula başlayıncaya kadar geçen süre içinde sosyal anlamda sadece ev ve aile ortamına alışkın olan çocuk, okula başladığı gün yeni bir sosyal ortama girdiğinde farklı hisler yaşayabilir. Bunlardan bazıları;

- ✓ Evim okula yakın mı acaba? Annem babam beni almaya gelecek mi?
- ✓ Ne kadar çok çocuk var, kimseyi tanımıyorum...
- ✓ Ne kadar çok kural var bunları nasıl öğreneceğim...
- ✓ Ya tuvaletim gelirse...
- ✓ Ya sınıfımı bulamazsam...

UYUM SÜRECİNDEKİ BAZI ÇOCUKLAR OKULA GİTMEYİ NEDEN REDDEDERLER?

- ✓ Çocuğun anne babaya aşırı bağımlı olması
- ✓ Farklı bir sosyal çevreye giriyor olması
- ✓ Hiç tanımadığı kişilerle karşılaşılıyor olması
- ✓ Çocuğun, anne ya da babasının yokluğunda kendisine ya da anne babasına bir şey olacağından korkması
- ✓ Aile içindeki huzursuzluklar
- ✓ Yeni bir kardeşin doğması

ÇOCUĞUN OKULA GİTMEK İÇİN GELİŞTİRDİĞİ TEPKİLER

- ✓ Sabah evden ayrılırken ağlamak
- ✓ Kendini yerden yere atmak
- ✓ Anne babaya yapışmak
- ✓ Somatik yakınmalarda bulunmak ("karnım/başım ağrıyor, midem bulanıyor." "çok hastayım, halsizim...")
- ✓ Anne baba üzerinde duygusal baskı yaratmak ("Sen beni sevmiyorsun, okula gönderiyorsun", "Senden nefret ediyorum", "Artık seni sevmiyorum".)



İLK GÜN KAYGISI İLE KARŞI KARŞIYA KALMADAN ÖNCE ALINABİLECEK ÖNLEMLER

- ✓ Okulla ilgili olarak çocuğunuzu bilgilendirebilirsiniz. Okulun her gün gidilmesi gereken oyun, arkadaş ve eğitim yeri olduğunu ve orada çocuğunun keyifli vakit geçirebileceğini özellikle vurgulayabilirsiniz.
- ✓ Çocuğunuza yetişkinlerin her sabah işe, çocukların da okula gitmeleri gerektiğini söyleyebilirsiniz.
- ✓ Okulla ilgili anlatmanız gerekenleri tekrar tekrar konuşmak yerine tek bir seferde anlatmanız yeterlidir. Zaten okulla ilgili söylediğiniz hiçbir şeyi unutmayacaktır.☺
- ✓ Okul çıkışında onu tam zamanında alacağınızı ya da servise bineceğini, evde mutlaka karşılayacak bir kişinin olacağını açıklayabilirsiniz.
- ✓ Okula gidiş tüm aile bireyleri tarafından desteklenmeli ve ailenin tüm üyelerinin tutarlı bir tutum takınması gerekmektedir.

OKULUN İLK GÜNÜ

- ✓ Vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutarak, ayrılıkların doğal olduğunu hissettirebilirsiniz. Neşeli bir şekilde sarılabilir ve gülümseyerek ayrılabilirsiniz.
- ✓ Sakin kalmaya çalışarak ona güven verin. Kaygı ebeveyn ve çocuk arasında bulaşıcıdır, buna izin vermeyin. Tepkilerinizi kontrol ederek soğukkanlılığınızı korumalısınız.
- ✓ O okuldayken sizin gününüzün nasıl geçeceğini anlatabilir, kendinizden de örnekler verip model olabilirsiniz.

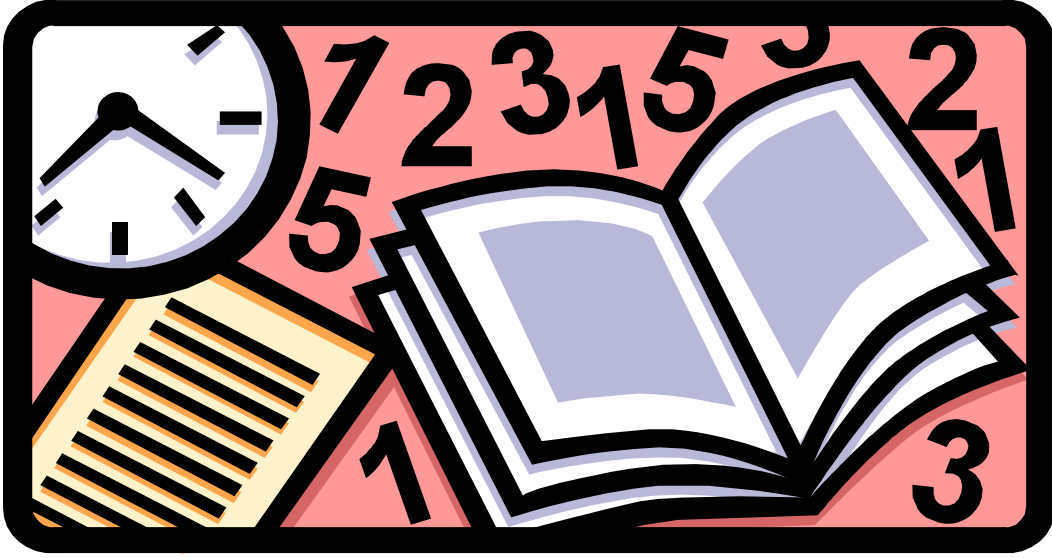


HERŞEYE RAĞMEN DİRENÇ GÖSTEREN ÇOCUKLAR İÇİN YÖNTEMLER

- ✓ Uyum haftasının stresli olabileceğini unutmayın. Bu dönemde çocuğunuza karşı anlayışlı davranın, çocuğunuzun okula neden gitmek istemediğini öğrenmeye çalışın fakat gereksiz yakınmaları kabul etmeyin.
- ✓ Okula gitme konusunda ödün vermeden kararlı ve sabırlı tutumunuzu koruyun, bu çözümün yarısıdır.
- ✓ Onu yatıştırın ve sadece belli bir zaman dilimi içinde okulda kalacağını söyleyin.
- ✓ Kendisini alacağınız saati söyleyin ve bu saati geçirmeyin.
- ✓ Çocuğa kızmak, eleştirmek yanlıştır. Anlaşılmadığını hissettirmeyin.
- ✓ Okula geldiğinizde daha uyumlu olan, tepkili davranmayan çocuklarla kıyaslamayın.
- ✓ Çocuğu servise ya da okula bağımlı olmadığı ebeveyni ile gönderin.
- ✓ Eve geldiğinde gün içinde yaşadıklarıyla ilgili onunla konuşun. Anlatmak istediği her şeyi size anlatmasına izin verin. Anlatmak istemiyorsa üst üste sorular sorarak onu zorlamayın.

Son olarak; normal bir uyum sürecinde dahi; okulun ilk günlerinin stresli olabileceği, psikolojik nedenlere bağlı olarak; karın ağrısı, mide bulantısı, kusma, yüksek ateş vb. rahatsızlıklar yaşanabileceği unutulmamalıdır. Böyle bir durumla karşılaştığınızda telaşa kapılmadan tutarlı ve kararlı bir şekilde sorunu çözmeye çalışmanız uygun bir yaklaşım olur. Bu dönemde yaşanabilecek güçlüklerin bir süre sonra işbirliği ile ortadan kalkacaktır. Bu süreçte önemli olan çocuğunuzun sizi yanında hissetmesi ve güvenmesidir.





“OKULA BAŞLARKEN”

EYLÜL 2015

**Özel 3 Mart Azizoğlu
Eğitim Kurumları
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi**

**Rehber Öğretmen
Yeşim ÇORUH GÜLER**