

OKULA BAŞLARKEN:

Okula başlamak bilişsel, duyuşsal, motor ve sosyal alanlarda "hazır bulunuşluk" gerektirir. Okula başlayan çocuğun belirli bir zihinsel olgunluğa ulaşarak sınıf içerisinde başarı göstermesi yeterli değildir. Çocuğun sınıf içi ve dışındaki diğer sosyal etkinliklerde de aynı başarıyı gösterebilmesi, motor kabiliyetlerinde ve psiko-sosyal açıdan yeterli becerileri kazanmış olması, çocuğun sağlıklı bir eğitim hayatına başlayabilmesi için önemlidir.

Çocuğumuzun okula hazırlıklı oluşu onun okula uyumunu kolaylaştıran önemli bir faktördür. Fakat ister okula yeni başlamış olsun, ister okul öncesi deneyimi kazanmış olsun, özellikle 5, 6, 7 yaşındaki çocuklarımızın uzun bir tatilin ardından tekrar ailelerinden ve evlerinden koparak okul yaşantısına geçişleri onlarda kaygı uyandırabilir, çocuklarımız başlangıç süreçlerinde okula karşı direnebilir, okula gelmek istemeyebilirler. Doğal olarak yaşanabilecek bu süreç çocuktan çocuğa farklılık gösterebileceği gibi çoğunlukla ilk haftadan sonra azalarak ortadan kalkar ve okula uyum gerçekleşir.

Okula başlangıçta yaşanan bu kaygılı sürecin uzaması ve çocuğumuzun yaşantılarını yoğun olarak etkilemeye başlaması durumun "Okul Korkusu" halini aldığını gösterir. Çoğunlukla okul korkusu kendisini;

- Heves ve enerji kaybı
- Alıngan ve sinirli olma
- Uykuda huzursuzluk
- Ortada bir neden yokken gözyaşlarına boğulma
- Baş ve karın ağrısı, mide bulantısı ve kusma gibi psikosomatik belirtilerde artış şeklinde gösterir.

Çocuklarımızın okul korkusu yaşamansa sebep olabilecek belli başlı sorular olabileceği gibi daha derinlemesine incelenmesi ve önlemler alınması gereken durumlar da olabilir. İlk olarak; çocuklarımızın kafalarında oluşturdukları ve kaygılanmalarına neden olabilecek soruları bilir ve net cevaplarla sorularını yanıtlarsak büyük ölçüde onlara yardımcı olabiliriz.

- Neden okula gidiyorum...
- Okulda ne kadar zaman geçireceğim...
- Öğretmenim beni sevmezse...
- Sınıfımı karıştırırsam ne olur...
- Ben okuldayken annem ve babam nerede, ne yapıyor olacak...
- Ya arkadaşlarım beni sevmezse...
- Ya arkadaşlarım benimle dalga geçerse...
- Ya eşyalarımı kaybedersem...
- Ya zili duymazsam...
- Ya okula yabancılar girerse...

- Ya hata yaparsam...
- Ya tuvaleti bulamazsam...
- Ya servisimi bulamazsam...
- Ya yanlış servise binersem...
- Ya eve döndüğümde evde kimse olmazsa...

Yukarıda sıralanan örnekler gibi çocuğumuzun kafasında kaygı uyandıran benzer ya da çok daha farklı soru işaretleri olabileceği gibi yaşantısal anlamda onu daha önceden olumsuz yönde etkilemiş veya süreç içerisinde etkilemekte olan durumlar da söz konusu olabilir.

- ❖ Evde hasta bir ebeveynin olması,
- ❖ Çocuğumuzun bir ayrılık ya da kayıp sonucu yalnız kalmak istememesi,
- ❖ Ev ya da okul değişikliği, başka şehre veya ülkeye taşınmış olunması,
- ❖ Çocuğunuzun daha önceki okul yaşantısında olumsuz deneyimler yaşamış olması okul korkusu geliştirmesini tetikleyebilir.

NASIL YARDIM EDEBİLİRSİNİZ?

- ✓ Çocuğunuzun evinden ve sizlerden ayrı kalma endişesine karşı öncelikle sabırlı davranmalı, sinirlenmemeli ve kesinlikle hayal kırıklığına uğramış ebeveyn tablosu çizmemelisiniz.
- ✓ Okula uyumun bir süreç olduğunu hatırlayarak, çocuğunuza süre tanımalı, tutarlı ve kararlı tutumlarla anlaşmalar yaparak kademeli bir şekilde aşama kaydetmesine yardımcı olmalısınız.
- ✓ Süreç içerisinde çocuğunuzun motivasyonunu düşürecek, kendini değersiz, başarısız hissettirecek tutumlardan kaçınmalı, olabildiğince olumlu gelişmeleri desteklemeli ve ödüllendirmelisiniz.
- ✓ Okula uğurlarken vedalaşmaları kısa süreli tutmalı, okul dönüşlerinde gününün nasıl geçtiğini anlatmasına fırsat vermeli, duygu ve düşüncelerini paylaşabilecek zaman ayırmalısınız.
- ✓ Çocuğunuzun geçerli nedenlerden dolayı okula gitmediği günlerde (ki bu durumlar çok ender olmalı) evde kaldığı saatleri eğlenceli hale getirmemeli, onun okulda yaptığı etkinliklerin ve öğrendiği bilgilerin önemini anlamasına yardımcı olmalısınız.
- ✓ Korktuğu için okula göndermeyerek, çocuğunuzun yaşamın bilinmeyenleriyle başa çıkmasını zorlaştırır. Çocuğunuzun korkusunu gidermek yerine korkusuyla kendi başına başa çıkmasını öğretmeli böylece gelecekte karşılaşacağı sorunlarla da baş etmesini kolaylaştırmalısınız.
- ✓ Yaş dönemi özellikleri açısından başarılı olma ihtiyacının yoğun yaşandığı bu dönemde, gerçekçi olmayan yüksek beklentilerden uzak durmalı, çocuğunuzun çabasını her zaman takdir ederek okula uyum sürecinde çocuğunuzun yapılan çalışmalara katılımını desteklemelisiniz.

- ✓ Çocuğunuzun uyum süreci içerisinde yaşadığı duygu veya sergilediği tutumlarla alay ederek, onu olumsuzluklardan dolayı suçlayarak, kardeşi ya da başka çocuklarla kıyaslayarak veya baskıcı ve tehditkar tutumlar sergileyerek davranışlarını değiştirmeye çalışmamalı, ne olursa olsun onu her zaman sevdiğinizi, ona güvendiğinizi ve çocuğunuzun bu durumun üstesinden gelebileceğine inandığınızı ona hissettirmelisiniz.
- ✓ Çocuğunuzun yeterince dinlenmiş olduğundan emin olmalı, bu yaş çocuklarının 9-10 saatlik uykuya ihtiyaç duyduklarını göz önüne alarak uyku saatlerini okula gidiş saatine uygun olarak düzenlemelisiniz.
- ✓ Çocuğunuzun okuluna, sınıfına, arkadaşlarına ve öğretmenlerine alışma, uyum sağlama sürecindeyken, farklı deneyimler edineceğini unutmamalı ve yabancılarla tanışma, kuralları anlama, grup içerisinde yer alma, arkadaş edinme, problem çözme gibi beceriler kazanmasına yardımcı olmalısınız.
- ✓ Arkadaş toplantıları düzenleyerek, ona yeni oyunlar öğretmek, içine girdiği gurupla arasındaki farklılıkları azaltarak ve problem yaşayabileceği durumlara karşı çözüm önerileri hakkında fikirler vererek çocuğunuza sosyal anlamda destek olmalısınız.
- ✓ Hangi nedenle olursa olsun çocuğunuzun yanında okulla ilgili olumsuz duygularınızı ifade etmemeli, okuldaki işleyişle ilgili sorularınız varsa bunu çocuğunuza hissettirmeden okul ile çözmelisiniz. Sizin için geçici olabilecek sorunların çocuğunuzun yanında verdiğiniz anlık tepkilere göre çocuğunuz için kalıcı olabileceğini unutmamalısınız.
- ✓ Sorunun çözümünde aile ile okulun işbirliği içinde olması ve çocuğun kararlı bir şekilde okula gönderilmesi gerektiğini unutmamalı, çocuğunuzun sınıf öğretmeni ve okulun rehberlik servisiyle işbirliği içerisinde olmalısınız.
- ✓ Eğer tüm çabalarınıza rağmen çocuğunuzun okula karşı olumsuz tutumları devam ediyor ve kaygı yoğunluğunda bir azalma yaşanmıyorsa mutlaka profesyonel destek almalısınız.

✚ Çocukta Davranış Değiştirmenin Anahtarı:

1. Hedefi somut ve net bir şekilde belirleyin,
2. Aşamalı ödüllendirme kullanın,
3. Belirlediğiniz davranışlarla her aşamada ne hedeflediğinizi belirtin,
4. Cesaret ve motivasyon arttıracak tutumlar sergileyin,
5. Durum değerlendirmesi yapın.

Unutmayın;

"İyi Bir Başlangıç İyi Bir Sonuç Demektir"



Yıldız ALPTEKİN

Anasınıfı-1. Sınıflar Rehber Öğretmeni