

OKULA HAZIRIM

İlk okul günü, çocuklar ve anne-babalar için heyecanlı ve umut dolu bir başlangıçtır. Bu başlangıç heyecanlı olmakla birlikte zaman zaman duygumuzu yönetmekte de zorlanabileceğiniz bir dönemdir. Bu nedenle okula başlangıç, çocuklarınız ve sizler için bir uyum süreci gerektirir. Bu süreçte veli-okul işbirliği öğrencilerimizin okula uyum sağlamasında büyük önem taşımaktadır. Çocuğunuzun okula başlarken sakin ve kendinden emin olması ya da alışılmamış tutum ve davranışlarının dışında tepkiler göstermesi mümkündür ve doğaldır. Uyum sürecinde zorluk yaşıyor ise bu durumun geçici olduğunu düşünmeniz, zaman içinde hem öğretmenlerinin, hem de sizlerin desteğiniz ile çocuğunuzun adapte olacağını kendisiyle paylaşmanız da faydalı olacaktır. Uyum sürecinde yaşanan zorluk ile eğitimsel ve psikolojik gelişim arasında bir ilişki olmadığını bilerek çocuğunuza yardımcı olmanız da bu süreçte en etkin çözümdür.

Peki, Çocuğunuz Hangi Tepkileri Gösterebilir?

- Sizlerden ayrılmakta zorlanma,
- Okula gelmek istememe,
- Kaygı düzeyinde artış,
- Ağlama davranışı,
- Çeşitli korkularını dile getirme,
- Arkadaşlarıyla iletişim kurmakta ve gruba dahil olmakta zorlanma,
- Yemek yemeyi reddetme ve iştahsızlık,
- Kendi gelişim döneminin dışında tepkiler gösterme (alt ıslatma gibi),
- Uyumayı reddetme, uyanmakta zorluk yaşama ve uykuda sayıklama,
- Agresif davranışlar; örneğin her zamankinden çabuk öfkelenmesi,
- Fiziksel bir nedene bağlı olmayan mide bulantısı, baş ağrısı, ateş görülebilen tepkilerdir.

Okula başlayacak olan öğrencilerimizin okula uyum sürecinde amacımız öğrencilerimizin sınıf arkadaşları ve öğretmenlerini tanınması, keyifli vakit geçirmesi ve aidiyet duygusu geliştirmesidir. Bu süreçte size ve öğrencilerimize yardımcı olabilecek bazı önerileri paylaşmak isteriz.

Nasıl Destek Olabilirsiniz?

Duygusal Destek Verin.

- Öncelikle kendi duygularınızın çocuğunuzu etkileyebileceğini düşünerek, heyecan ve kaygılarınızı yönetip çocuğunuza yansıtılmaya özen göstermelisiniz.
- Kendi okul yaşantılarınızı ve yaşadığınız duyguları çocuğunuzla paylaşarak onun kendini iyi hissetmesine ve bu duyguları yaşayan tek kişi olmadığını fark etmesine yardımcı olabilirsiniz.
- Okula gitmek istememe sebeplerini dinlemek ve onu anladığınıza dair geri bildirim vermek çocuğunuz için rahatlatıcı olacaktır.
- Her çocuğun gelişimi birbirinden farklıdır ve okula uyum sürecinde de farklı tepkiler gösterebilirler. Bu durumlarda daha önceki okul hayatı ile ilgili kıyaslamalarda bulunmayın ve başka çocuklarla karşılaştırmaktan kaçının.

Eğitim süreci ile ilgili bilgilendirin.

- Okulla ilgili çocuğunuzu önceden bilgilendirin. Gerçekçi olmaya dikkat ederek, ona gününün nasıl geçeceğini anlatın. Okulu abartılı, değişik, eğlenceli ve mükemmel bir yer olarak ya da çok disiplinli ve kuralcı bir yer olarak tanımlamamak önemlidir.

Hazırlık sürecine dahil edin.

- Okula başlamadan önce okul ile ilgili heyecan yaratmak için alışverişe çıkabilir ve onu da bu sürece dahil edebilirsiniz. (Çantasını birlikte hazırlamak ve kitaplarını birlikte süslemek gibi).

Ev ortamını düzenleyin.

- Uyum sürecini desteklemek için ev ortamını da düzenlemek faydalı olacaktır. Ev yaşantısında fazla konfor alanına sahip olan çocuk, sorumluluk ve görevlerin bulunduğu, belirli kurallara uyum göstermek zorunda olduğu okul ortamına uyum sağlamakta zorlanacaktır. Bu nedenle ev ortamında rutinlere dikkat edilmesi önemlidir. Evdeki yemek ve uyku düzeni okul saatlerine göre planlandığında çocukların okula fiziksel olarak daha güçlü hazırlanmalarını sağlayabilirsiniz. Ayrıca çocuğunuza kurallar belirlemeniz, görev ve sorumluluklar vermenizde okula uyum sürecini hızlandırıcı bir etki yapacaktır.

Ortak ve kararlı bir tutum sergileyin.

- Çocuğunuz okula gelmek konusunda direnç gösterebilir. Çocuğunuzun okula devamı ile ilgili kararlı ve istikrarlı olmanız büyük önem taşır.

Ayrılma rutini oluşturun.

- Belirli bir ayrılma rutini, veda anında size ve çocuğunuza özel küçük bir tokalaşma, bir kelime veya öpücük, çocuğunuzun sizden ayrılmasını kolaylaştırabilir.
- Çocuğunuz okulda kalmanızı sağlamak için ağlama davranışı sergileyebilir. Bu durumda ayrılma rutininizin kısa sürmesi süreci kolaylaştırır.

Okula geliş ve gidiş saatlerine hassasiyet gösterin.

- Çocuklarda okulda unutulma ya da bırakılma endişesi oluşabilmektedir. Sabah okul saatinden erken getirmeniz ve okuldan geç ayrılmanız çocuğunuzun kaygısını arttırabileceğinden, zaman konusunda hassasiyet göstermeniz önemlidir.

Gün akışını anlatın.

- Çocuğunuzun gün akışını takip edebilmesi için dersleri ve gün içerisinde yapacakları (okula giriş saati, ders saatleri, yemek saati, teneffüs saatleri, okul bitiş saati vb.) hakkında

sohbet edin. Böylece sizden ayrıldığında kendisini neyin bekliyor olduğunu bilmek rahat hissetmesini sağlayacaktır. Bu durum aynı zamanda çocuğunuzun bir sonraki aşamada ne yapacağını takip etmesini sağlayacak ve kendini organize etme becerisini de destekleyecektir.

Öğretmene ve okula güvendiğinizi çocuğunuza da hissettirin.

- Okula ve öğretmene güven duyduğunuzu hissettirmek çocuğun da okula ve öğretmenine güven duygusunu geliştirmesine ve ilişki kurmasına olanak sağlayacaktır. Çocuğunuza; ihtiyaçlarını öğretmene iletebileceğini söylemeniz, çocuğunuzun öğretmeni ile arasındaki güven ilişkisini olumlu yönde destekleyecektir.

Okul sonrası rahatlamasına destek olun.

- Çocuğunuz, okula başladığı ilk günlerde eve döndüğünde yorgun ve gergin olabilir. Bu nedenle okul sonrasında sakin ve dinlendirici etkinlikler planlamanız, çocuğunuzun bu duygu durumları ile baş etmesini kolaylaştıracaktır.
- Çocuğunuzla okul sonrasında, onu sorgulamadan sohbet edin ve anlatmak istediği ölçüde gününü nasıl geçirdiği ile ilgili konuşun.

Çocuğunuz ile ilgili önemli bilgileri bizlerle paylaşın.

- Tatil sürecinde ve okul yaşantısı boyunca çocuğunuzun hayatında değişiklikler meydana gelmesi durumunda öğretmeni ve psikolojik danışmanı ile durumu paylaşmanız, çocuğunuza gerekli desteği sağlayabilmemiz için önemlidir (bir yakınının kaybı, yeni bir kardeşin doğumu, taşınma vb.).

Uyum süreci ile ilgili ayrıntılı bilgi ve destek için Rehberlik Birimi ile iletişime geçebilirsiniz.

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi