



ÇOCUKLARIN OKULA UYUM SÜRECİNİ KOLAYLAŞTIRICI ÖNERİLER

Yaşımız ne olursa olsun her yeni başlangıç, bir heyecan dalgasını da beraberinde getirir. Okula başlamak da çocuğun yaşamında önemli bir başlangıç kabul edilir. Çocuğun yeni bir okul, öğretmen ve arkadaşlara uyum sağlamak durumunda olacağı düşünülürse, bu durumu doğal bir yaşam krizi olarak görebiliriz. Krizi doğru yönetebilmek içinse zamana ve doğru adımları atmaya ihtiyaç vardır.

Sabırlı, tutarlı ve kararlı bir tutum içinde olunmalıdır.

Çocuğunuzun okula başlayacağı fikrine öncelikle sizin alışmanız, ilk günlerin onun için zor olabileceğini kabul etmeniz önemlidir.

İlk sabah telaş, kaygı ya da heyecanınızı mümkün olduğunca kontrol altına almaya çalışın. Çünkü bütün bu duygusal iniş çıkışlar bulaşıcıdır. Anne baba olarak ne kadar rahat tavırlar içinde olursanız çocuğunuzun da o kadar rahatlayacağını unutmayın. Endişeli olduğunuzu gördüğünde, kendi korkularının yerinde olduğunu doğrulayacaktır.

Uykusuzluk uyum sürecini olumsuz etkileyebileceğinden yatış ve kalkış saatlerini düzenleyin. Okul alışverişi çocuk ile birlikte yapılabilir.

Okula ve öğretmenlere olan güveninizi çocuğa hissettirmeniz ve daima okul ve çocuğun öğretmeni ile işbirliği içinde olmanız yararlı olacaktır. Okul veya öğretmenle ilgili kendi duygu, düşünce ve izlenimlerinizde bir olumsuzluk dahi olsa bunu çocuğun yanında ifade etmemeye özen göstermeniz çok önemlidir.

Anne babanın okul konusunda özendirici konuşmalar yapmaları, okulla ilgili kendi anılarından söz etmesi yararlı olabilir.

Çocuğunuzun rahatlatmak uğruna da olsa dürüstlükten şaşmayın; abartılı ve yanlış bilgiler vermeyin. Çocuk kendisine anlatılanları okulda bulamadığında okula güveni sarsılır.

"Okula gideceğin için çok heyecanlıyım. Orada pek çok arkadaş edineceğini, yeni oyunlar oynayacağını ve şarkılar öğreneceğini düşünmek beni mutlu ediyor" diyebilirsiniz. Okula ilişkin olumlu duygularınız, çocuğunuzun da olumlu yönde etkileyecektir. Ancak çocuğunuz bu cümleleri reddeden bir tutum sergiliyorsa ısrarcı olmamakta ve bu olumsuz duyguların altında yatan nedeni anlamaya çalışmanızda yarar var.

Çocuğunuzun okulla ilgili duygu ve endişelerini ifade etmesine fırsat tanıyın. Ağlamaması konusunda ısrarcı olmayın. O anda yaşadığı duyguları sakince karşılayıp, anlamaya çalışın. "Biliyorum ben gideceğim için üzülüyorsun, ama şimdi gitme zamanı. Okuldan sonra gelip seni alacağım" gibi.



Okul yaşamını işleyen, çocuğun zihinsel gelişimine uygun ifade ve resimlerle desteklenen kitaplar, çocukların ayrılık sürecine hazırlanmasını ve kendisini nelerin beklediğiyle ilgili fikir sahibi olmasını kolaylaştırır. Özellikle uykudan önce yapılan sohbetlere, ayrılıkla/okulla ilişkili uydurma hikayeler eşlik edebilir. Örneğin; "Bir zamanlar, annesi yanından her gittiğinde endişelenecek minik bir maymun varmış."

Çocuklar, bağlı oldukları kişiyi, onunla kurdukları güvenli ilişkiyi hatırlatan nesnelere ihtiyaç duyabilirler. Sizin yokluğunuzda bu nesnelere, çocuğunuzun sevgi ve güven ihtiyacını karşılar. Okula alışma sürecinde sizi hatırlatacak minik bir nesnenin, sevdiği bir oyuncağın vs. çocuğun çantasında bulunması onu daha rahat hissettirecektir.

Çocuğunuzun koluna sizin, sizin kolunuza çocuğunuzun çizeceği gülen bir yüz ve buna eşlik eden "Beni özlediğinde kolundaki resme bak ve gelip seni alacağımı hatırla. Ben de seni özlediğimde senin çizdiğin resme bakacağım" cümlesi ayrılığın kabullenilmesini kolaylaştırabilir.



Çocuğunuzun yanından gizlice ayrılmanız, kendisini terk edilmiş hissetmesine neden olur ve ayrılık kaygısını daha da artırır. □

Ayrılık zamanı yaklaştığında çocuğunuzun gerilimi artıyorsa, gitmemenizi ısrarla istiyorsa;

- Çocuğunuzun sözlerini ve duygularını ona geri yansıtın ("Sen 'Hayır, hayır okula gitmek istemiyorum! Anne gitme!' diyorsun." veya "Evde kalmayı tercih ederdin, oyuncaklarını özledin sanırım.") Anlaşılacak çocuğunuza daha iyi hissettirecektir.
- Hayali olarak istediğini yerine getirebilirsiniz: "Keşke bugün tatil günü olsaydı. Hafta sonunda kahvaltıda ne istersin?"
- Daha sonra iki tarafın da kazançlı çıkacağı bir çözüm önerin: "Şimdi işe/senin için yemek yapmaya vb. gitmem gerekiyor."

İşten döndüğümde/seni karşıladığımda vb. yine böyle sarılacağız ve parka gideceğiz." Vedalaşma sürecini kısa tutmanız, vedalaşırken gerekli açıklamalar yapılarak aşırı duygusal bir tutum takınmamanız, ayrılıkların doğal olduğunu hissettirmeniz yararlı olacaktır.

Çocuğunuzun sizden ayrılması zor oluyorsa, sevdiği ve güvendiği bir başka yetişkinle okula gelmesini sağlayabilirsiniz.

Okul çıkışında onu sizin dışınızda birisi karşılayacaksa bunun bilgisini verin.

Çocuğunuzla tekrar bir araya geldiğinizde gününün nasıl geçtiğini ilgiyle sorun. Çocuğun oyuncak bebeğiyle, başka bir yetişkinle vb. çocuğun duyabileceği şekilde sohbet ederek cesaret ve başarısını övün: "Ayşe bana 'Hayır anne, işe gitmeni istemiyorum' dedi; ama daha sonra bana veda etti ve arkadaşlarıyla oynadı. Sonra geri döndüm, birbirimize sarıldık, parkta oynadık, çok mutluyduk."

Okulda yaptıkları ile ilgili sohbet etmeniz, öğrendiklerini, deneyimlerini paylaşmanız onu rahatlatacaktır. Ancak onu soru yağmuruna maruz bırakmayın.

Her çocuğun bu ilk ayrılığa göstereceği tepki farklıdır. Bu nedenle, çocuğunuzla başka çocuklarla karşılaştırmak yerine, kendi gelişim özelliklerini, kişilik yapısını bilmek ve düzenlemeleri bu etkenlere göre yapmak

önemlidir.

Çocuğunuza "utangaç, çekingen" gibi etiketler yapıştırmayın. Bu onun bu role bürünmesine neden olabileceği gibi, değişmesi yolundaki motivasyonunu da kıracaktır.

"Okula gitmezsen benimle parka da gelemezsin" gibi olumsuz ifadeler çocuğunuzla güç çatışmasına girmenize neden olabilir. Bunun yerine "Bugün okulda kalmayı başarabilirsen çıkışta beraber parka gidebiliriz" gibi olumlu ifadeler kullanmaya özen gösterin.



Çocuğunuz okula uyum sürecinde sizi ne kadar bıktırırsa bıktırın "Böyle davranırsan artık seni sevmeyeceğim" tarzında sözlerle sevginizi geri çekerek onu cezalandırma yoluna gitmeyin.

Çocuklar için zor olan bu dönemde farklı problem ve zorlukların yaşanmaması çocuğun okula adaptasyonu kolaylaştıracaktır. Dolayısıyla okulun başladığı hafta çocuğunuzun okula uyumunu zorlaştıracak ikincil sorunların yaşanmamasına ya da bu problemlerin çocuğa yansıtılmamasına özen gösterilmelidir.

NEŞELİ YÜZLER ANAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ