



OKULA UYUM



YONDER OKULLARI

Aileden sonra okul, çocuğun ilk temel sosyalleşme kurumu niteliğindedir. Okul dönemi, çocuk için ailesinden ilk ayrılış dönemidir; çünkü çocuk, okula başladığında evden farklı bir ortamda kendini bulacaktır. Okul çevresinde uyulması gereken birçok kural vardır. İlk günlerde hem aileden ayrılmak hem de bu kurallara uymakta zorluk çekebilir. Okula uyum süreci çocuğun aile yapısı, kişiliği ve yetiştiği çevreye göre değiştiğinden her çocuk için farklıdır. Okulu sevmeme, okula bir daha gitmek istememe ve sabahları aileden ayrılırken ya da servisten inerken ağlama durumları görülebilir. Okula uyum konusunda yaşanabilecek sıkıntılarla ilk defa okula başlarken değil diğer sınıflara başlarken de karşılaşabilirsiniz. Uzun bir tatilden sonra erken kalkmak, ödev sorumluluğu almak zor gelebilir.

Çocuğunuzun okula uyumunu kolaylaştırmak için;

- ❖ Okul başlamadan önce okulu ziyaret etmek, öğrencinin okulu gezmesi ve tanınması yararlı olacaktır.
- ❖ Sakin kalmaya çalışarak ona güven verin. Kaygı, özellikle ebeveynle çocuk arasında bulaşıcıdır. Çocuk, kaygı duyduğu, canı sıkıldığı her durumda ne kadar endişelendiğinizi anlamak için size bakacak ve endişeli olduğunuzu gördüğünde korkmakta haklı olduğunu düşünecektir. Bu nedenle ne kadar tedirgin, gergin olursanız olun, dışarıdan bakıldığında sakın ve rahat görünmeye çalışın.
- ❖ Vedalaşmayı uzun sürdürmeyin. Sınıf önünde beklemeniz çocuğunuzun daha fazla kaygılandırıp uyum süresini uzatacaktır. Çocuğunuz üzgün görünse bile hemen oradan ayrılın.
- ❖ Ağladığında, istese de istemese de ayrılacağınızı ve gözyaşlarının hiçbir şeyi değiştirmeyeceğini kesin bir dille anlatmaya çalışın. Çocuğunuz stresi ile başa çıkabilecek ve birkaç dakika içinde ağlaması duracaktır.
- ❖ Okul çıkışı onu tam zamanında alacağınızı ya da servise bindireceğinizi, evde mutlaka karşılayacak bir kişinin olduğunu ona açıklayın. Özellikle kaygılı çocuk, annesinin evde kendisini karşılamayacağı düşüncesiyle okula gitmek istemeyebilir.
- ❖ Okula yeni başlayan çocuklar için önceden temizlik, tek başına tuvaletini yapabilme, ayakkabı bağlama ve el yıkama alışkanlığı gibi öz bakım becerileri kazandırılmalıdır.

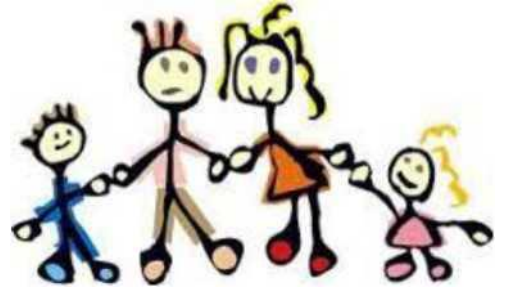


Çocuğunuz eve geldiğinde;

- ❖ Okulda yaşadıklarıyla ilgili onunla konuşun. Ancak okul çıkışı hem fiziksel hem de duygusal olarak çok yorgun olabileceğini ve her şeyi anlatmak istemeyeceğini aklınızdan çıkarmayın. Sabırlı olun ve dinlenmesine izin verin.
- ❖ Çocuğunuz eve geldiğinde “Sıkıldın mı?”, “Korkma” vb. ifadeleri kullanmayın.
- ❖ Evde çocuğu, öğretmeni ile tehdit etmeyin. (“Yemeğini yemezsen öğretmenine söyleyeceğim.”)
- ❖ Çocuğunuzun okulda olacağı zaman için çocuğun yanında planlar yapmayın.
- ❖ Çocuğunuzun düzenli olarak okula gelmesini sağlayın.
- ❖ Çocuğunuzun bir sonraki gün için giysilerini, çantasını akşam hazırlaması, ertesi sabahın telaşlı geçmesini önler. Çocuk birkaç hafta içinde bu düzene uyum sağlayacak ve zamanla, sabahları okula hazırlanması daha az zaman alacaktır. Uyku saatlerinin düzenli oluşu ve zamanında yatıp kalkması sabah hazırlıklarını gerginlikten uzak tutacaktır. Yatış ve kalkış saatlerinin rutine oturtulması okula uyumun yanı sıra çocuğunuzun verimli öğrenmesine de olumlu etki sağlayacaktır.

Çocuğunuzla konuşurken aşağıdaki ifadeleri kullanmanız iletişiminizi olumsuz yönde etkileyecektir.

- ❖ Eğer ağlarsan giderim.
- ❖ Kimseye kendini sevdirmes, çok yabani.
- ❖ Okula gitmek zorundasın, evde yalnız kalamazsın.
- ❖ Şımarıklık yapıyorsun. Her gün geldiğin yer, şimdi ne oldu?
- ❖ Şimdi sınıfına git, akşama ne alayım ne istersin?
- ❖ Sen çok akıllı bir çocuksun.
- ❖ Benim kızım abla olmuş ağlamıyor artık.
- ❖ Bugün okulda kal, yarın gitmezsin.
- ❖ Galiba sen okula alışamayacaksın.
- ❖ Acaba bugün başlamasa mı?
- ❖ Arkadaşların seni sevmedi mi?
- ❖ Öğretmenin sana iyi davrandı mı?



Unutmamak gerekir ki; çocuğun okul ortamına alışması için, aile üyelerinin tümünün kararlı, tutarlı olması, bu konuda çocuğa ödün verilmemesi gerekmektedir. Verilen herhangi

çelişkili, tutarsız bir durum gelecekteki okul fobisine neden olur. Ailenin " Bugünlük gitmese olur." düşüncesini çocuk iyi kullanır ve kurallı olan okulun kuralsız olduğu fikrine sahip olmuş olur. Bundan dolayı ailece alınan okul kararı uygulanmalıdır. Okula gitmesi konusunda ısrar edilmelidir. Bu sizin çocuklarınızın ilerideki gelecek başarısıyla ilgilidir.

Uyum sürecinin uzaması ya da ailenin başa çıkamadığı bir durumun oluşması halinde öğretmeni ve okuldaki psikolojik danışmanıyla iletişime girilmeli ve çocuğun okula gelmek istememesinin gerçek nedenleri araştırılmalıdır.



YÖNDER OKULLARI

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BÖLÜMÜ