

•Çocuğunuza, okulda geçireceği olumlu yaşantıları, ne gibi kazanımlar edineceğini, okulda yaşayacağı eğlenceli olayları anlatın. Ona, kendi okul deneyimlerinizden bahsedin.

•Sabah okula gitmek üzere yapılan hazırlıkları eğlenceli ve okula gitmeyi cazip hale getirin. Örneğin, sabah onu öperek uyandırın. Bir okul şarkısıyla güne başlayın. Kahvaltının koşturmaya içinde geçmemesine özen gösterin.

•Çocuktan ayrılırken ona küçük bir öpücük verin, onu kucaklayın ve neşe ile “okul saati bittiğinde seni almaya geleceğim” deyin.

•Çocuğunuz sizin de okulda beklemeniz konusunda ısrarcı olursa ona o okuldayken sizin neler yapacağınızı hatırlatın.

•Okulda iseniz, gidişinizi uzatmayın ve asla gidip gidip geri dönmeyin. **Asla habersiz gitmeyin, verdiğiniz sözleri tutun.**

•Çocuğun arkadaşlarıyla tanışabilmesi için okul dışında da ortam sağlayın. Siz de diğer velilerle tanışıp, beraber etkinlikler planlayın, onlarla duygularınızı paylaşın. Eğer mümkünse okula birlikte gelip gitmeyi teklif edebilirsiniz.

•Çocuğunuza asla “Eğer okula gidersen ve uslu bir çocuk olursan sana istediğin bir oyuncak alacağım” gibi rüşvetler teklif etmeyin.

•Çocuğunuzun ilk haftalarda yorgun ve huzursuz olmasının doğal olduğunu kabul edin.

•Eğer çocuğun evde kalması gerekirse, bunu asla eğlenceli ve cazip bir hale getirmeyin.

•Okulun yeni açıldığı dönemlerde çocuğun olumsuz yaşantılar geçirmemesi için okul içinde ve çevresinde mutlaka koruyucu önlemler alınmalıdır.

•Çocuk okula gönderilirken ebeveynler çocuğun başına bir şeyler geleceğine dair kaygılarını çocuğa yansıtmamalıdır.

•Ailede çocuğun uyması gereken kurallar önceden belirlenmelidir. Bu konuda çocuğun da fikri alınmalıdır. Evdeki kurallar tutarlılıkla uygulandığı sürece çocuk okuldaki kurallara daha kolay adapte olabilecektir.

Televizyon, tablet, bilgisayar, akıllı telefon gibi teknolojik araçların kullanımı konusunda yasaklamadan ziyade saat kısıtlaması olmalıdır.

•Öğretmenin verdiği ödevleri veli kesinlikle yapmamalı, öğrencinin yapmasını sağlamalıdır. Böyle yaparsanız çocuğunuz sorumluluk almaktan kaçınır ve ona yanlış örnek olmuş olursunuz.

•Çocuğa sınıfındaki diğer arkadaşları örnek gösterilip –“Bak bakalım senden başka ağlayan var mı?” gibi cümleler kullanılarak **kıyaslama yapılmamalıdır.**

•Çocuk, okulda tuvalet ihtiyacını yardımsız giderebilmesi için evde buna hazırlanmalıdır.

•Herhangi bir durumda kolay ulaşabilmek adına e-okul sistemindeki adres ve telefon bilgilerinin güncel olmasına dikkat edilmelidir.

•Okulla ilişkiler her zaman canlı tutulmalıdır. Öğretmenlerle işbirliğine açık olunmalı,veli toplantıları ve bilgilendirme seminerlerine katılınmalıdır.

•Okul korkusu olan çocuklar da eğer okula devamları sağlanabilirse zamanla bu korkularıyla başa çıkmaları muhtemeldir. Bu yüzden okula gitmeme konusunda çocuğa kesinlikle taviz verilmemeli, çocuk rahatlatılıp ikna edilerek okula devamı sağlanmalıdır.

•İlkokula başlayan çocuklar için küçük el kaslarının yeterince gelişmiş olması önemlidir. Küçük el kaslarını çalıştıran oyunlar el becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Oyun hamurları,legolar, makasla kağıt kesme, pet şişenin ağzını açıp kapama, ipe boncuk dizme, düğme ilikleme,... gibi.

•Her çocuğun okumaya geçtiği zaman farklıdır. Kimi ilk dönemde geçerken, kimi 2. dönemin sonunda geçebilir. Her çocuk farklı gelişim düzeyine sahiptir. Ailelerin panik yapmaması bunu çocuğa yansıtmaması gerekmektedir. Eğer 1. yılın sonunda hala geçememişse o zaman gerekli eğitim tedbirleri alınmalıdır.

OKULA UYUM

-Veli Broşürü-



Tacirler Eğitim Vakfı İlkokulu

“Bir Okuldan Fazlası”



Rehberlik Servisi

OKUL KORKUSU (FOBİSİ)

Çocuklar ilk kez annelerinden ayrılıp yeni bir ortama uyum sağlarken bazen zorlanabilirler. Bu yeniliğin tüm aile fertleri tarafından mutlulukla karşılanıyor olması, bu gelişmenin çocuğun büyümesinin bir işareti olduğunun altının çizilmesi, anne babanın bu durumla ilgili gurur duyuyor olduğunun belirtilmesi çocuğun motivasyonu açısından çok önemlidir.

Okulların açıldığı ilk günler hem anne babalar hem de çocuklar için heyecan vericidir. Ama bu heyecan, sevinç her aile için aynı şekilde devam etmez. Bazı aileler için bu heyecanın ve sevincin yerini endişe ve korku almaya başlar. Çocukları okula gitmek istememeye okuldan korkmaya başlar, ailelerinden ayrı okulda zaman geçiremezler. Aileler ne yapacaklarını şaşırırlar, bu durumun adını da koyamazlar. İşte çocuğun okula gitmek istememesi, okulda ailesinden ayrı kalamaması, çocuğun sürekli annesinin yanında kalma isteği okul korkusu (okul fobisi) olarak isimlendirilmektedir.

OKUL KORKUSUNUN NEDENLERİ

Okul korkusu ne şekilde ortaya çıkmış olursa olsun, kaynağı genellikle anneden ya da anne yerine geçen kişiden ayrılma korkusudur. Okul korkusu olan çocukların bulunduğu ailelerde genellikle aile bireyleri birbirine çok bağlı ya da bağımlıdırlar. Sürekli biri diğerine bir şey olacağı endişesini taşır.

En sık görülen nedenler:

- Ayrılık Kaygısı: Çocuğun anne babasından ayrıldıktan sonra onlara bir şeyler olacağı yönündeki düşün- celerdir. Ayrılık kaygısı çocuklardaki okul korkusunun en önemli nedenlerindendir.
- Yanlış anne baba tutumları (aşırı koruyucu, tutarsız vb.) sonucu anne babaya bağımlı hale gelen çocuk ondan ayrılmakta güçlük çekebilir.
- Çocuk okula başladığı dönemlerde yeni bir kardeşin doğması nedeniyle kendisi okuldayken onu sevdiği düşüncesine kapılıp kardeş kıskançlığı yaşayabilir ve okula gitmekte sorun çıkarabilir.
- Aile içerisinde okulla ilgili olumsuz ifadeler söylenirse, hata yaptıklarında okul veya öğretmenle korkutulursa çocuğun öğretmenden ve okuldan soğumasına sebep olunur. **Okul asla ceza verilen bir yer olarak gösterilmemelidir.**

Çocuk, okula geldiği ilk günlerde okulda karşılaştığı olumsuz tutumları, arkadaşları tarafından alay edilme gibi durumları okul yaşantılarına genelleyerek okula karşı olumsuz bir tutum geliştirebilir.

AYRILIK KAYGISININ BELİRTİLERİ

Okula olan isteksizliklerini bedensel yakınmalarla dile getirmeye ve bu sebeple kendilerini evde tutmak için ebeveynlerini ikna etmeye çalışan çocuklarda aşağıdaki belirtiler görülebilir:

- Baş ağrıları
- Karın ağrıları, bulantı kusma hissi
- İştahsızlık, keyifsizlik
- Uyku düzeyinde bozukluklar
- Okulla ilgili görevlerin yerine getirilmesinde aksamalar...

Yukarıdaki belirtiler özellikle sabahları ve okul saatinde ortaya çıkar ve yoğunlaşır. Bu tabloyu iyi değerlen- diremeyen anne-babalar hatalı tutumlarıyla çocuğun korkusunu pekiştirebilirler ve çocuk okula gitmeyi reddedebilir. Zorlayınca ağlayıp sızlanır, bedensel yakınmaları şiddetlenir. Niçin gitmek istemediği sorulunca değişik cevaplar alınır. Kimi çocuk baş ağrısı, mide bulantısını gerekçe gösterir; kimisi arkadaşlarının ve öğretmenin kendisine kötü davrandığını söyler. Bazı çocuklar ise neden korktuğunu anlatamaz ve tanımlayamazlar.

AİLEYE ÖNERİLER

- Çocuğa okulla ilgili çok fazla şey anlatarak çocukta fazla beklenti yaratmak sakıncalı olabilir. Bu nedenle birçok arkadaş edinebileceği keyifli ve öğretici bir ortamda olacağını belirtmek yeterlidir.
- Her şeyden önce çocuğunuzun sürekli ve sağlıklı bir temel güven duygusu kazanmasını sağlayın. Bunun için çocuğunuzun size güvenmesini sağlamanın ve sizin onu terk etmeyeceğinize inandırmanın yanı sıra; sizin de çocuğunuza güvenmeniz ve ona sorumluluk vermeniz gerekmektedir.

- Özellikle aşırı koruyucu ve kollayıcı bir tutum sergilemeniz çocuğun özgüven gelişmesini engelleyecek ve anne babası yanında değilken bir zarar görebileceği korkusu yaşamasına neden olacaktır. Çocuğa, “bir şeyin yok senin, naz yapıyorsun, numara yapıyorsun” gibi sözler söylemekten kaçınılmalıdır.
- Çocuğu cesaretlendirmek adına; - “Bebek misin sen, kocaman adam oldun, korkacak ne var?” gibi bastırıcı yöntemlerden uzak durulmalıdır. Bu yaklaşım sorunları çözmez, bastırır. Bastırılan bir sorun da sonradan daha büyük bir şekilde karşımıza tekrar çıkar.
- Çocuğunuzu kendi başına dışarı çıkması için cesaretlendirin ve bunu yapabildiği zamanlarda onu abartılı olmayan bir dille takdir edin.
- Okul için alışverişi birlikte yapın. Bunun eğlenceli geçmesi için özen gösterin.
- Ona okul hayatını anlatın. Bu, özellikle ilk kez okul yaşantısı geçirecek bir çocuk için, tanımadığı yeni ortama alışması açısından çok önemlidir. Ayrıca çocuğun, okulun sosyal ve fiziksel yapısını öğrenmesini sağlayın, herhangi bir sorun yaşadığında kimlere başvurabileceğini (sınıf öğretmeni, okul rehber öğretmeni, okul idaresi) çocuğunuza anlatın.
- Çocuk okulda kendini güvende hissedene kadar veli okuldan ayrılmamalıdır. Bu süre her çocuk için farklı olabilir. Sağlıklı ve mutlu bir başlangıç çocuğun neredeyse tüm okul yaşamını aynı şekilde mutlu ve sağlıklı bir şekilde devam edeceğinin de göstergesi olmaktadır. Bu nedenle başlangıç döneminde özellikle annenin ya da babanın çocuğun bu uyum sürecine eşlik etmesi, çocuk yeni ortama ve yeni kişilere güven kazanana kadar okulda bulunması çocuğun rahat bir geçiş yapmasında çok etkili olmaktadır.

