

MES'AİLE



Yeni bir başlangıç

01

Çocuğunuzun davranışının altında
hangi duygu olabilir?

02

Vedalaşmak zor, güvenle ayrılmak
mümkün

03

Okula uyum okulun ilk günü değil,
evde başlar

Yeni bir başlangıç

Yeni bir başlangıç, yeni duygular, yeni bir dünya... Okula başlamak, çocuk için yalnızca yeni bir binaya gitmek değildir. Çocuğun hayatında önemli bir değişimin başladığı; anne babasından ayrılmayı, yeni insanlarla ilişki kurmayı, farklı kurallara ve rutinelere uyum sağlamayı öğrendiği bir dönemdir.

Bu nedenle okula uyum sürecinde çocuğun heyecan, merak, korku, özlem, kaygı ve mutluluk gibi birbirinden farklı duyguları aynı anda yaşaması oldukça doğaldır.

Bazı çocuklar okula kısa sürede alışırken bazı çocukların kendini güvende hissetmesi daha uzun zaman alabilir.

Önemli olan çocuğun ne kadar sürede uyum sağladığından çok, bu süreci nasıl deneyimlediğidir.

Okula uyum; çocuğun okul ortamını, öğretmenini, arkadaşlarını, günlük rutinleri ve okul kurallarını tanıyarak kendini bu yeni ortamda güvende ve ait hissetmeye başlamasıdır. Uyum sürecinde çocuğun;

- Anne babasından ayrılmaya alışması,
- Öğretmeniyle güven ilişkisi kurması,
- Arkadaşlarıyla iletişim geliştirmesi,
- Okulun günlük rutinlerini öğrenmesi,
- Duygularını ifade edebilmesi,
- Yeni ortamdaki kuralları ve sınırları tanınması,
- Kendi ihtiyaçlarını daha bağımsız karşılamaya başlaması beklenir.



Okula gitmek istemiyorum!

Çocuğunuzun davranışının altında hangi duygu olabilir?

O kula uyum sürecinde bazı çocuklar duygularını kelimelerle anlatmak yerine davranışlarıyla gösterebilir. Örneğin;

- Sabah hazırlanırken ağlama veya öfkelenme,
- Anne babadan ayrılmak istememe,
- Okula gitmek istemediğini söyleme,
- Karın ağrısı, baş ağrısı gibi fiziksel yakınmalar,
- Sessizleşme veya içine kapanma,
- Okuldan eve geldiğinde daha öfkeli olma,
- Sürekli anne babasının yanında olmak isteme

gibi tepkiler görülebilir. Bu davranışların altında bazen "Annem/babam beni bırakınca geri gelecek mi?", "Burada güvende miyim?", "Öğretmenim beni anlayacak mı?", "Arkadaş edinebilecek miyim?" gibi kaygılar bulunabilir.

Bu nedenle davranışın yalnızca kendisine değil, çocuğın bize anlatmaya çalıştığı duyguya da bakmak önemlidir.



ÖRNEK CÜMLELER

- ✗ "Ağlayacak ne var?"
- ✗ "Herkes okula gidiyor, sen neden gitmiyorsun?"
- ✗ "Böyle yaparsan seni bırakıp giderim."
- ✗ "Artık büyüdün, ağlamak yok."

Vedalaşmak zor, güvenle ayrılmak mümkün

Vedalaşmayı uzatmayın. Uzun vedalar çocuğun ayrılık kaygısını artırabilir. Kısa, sıcak ve net bir vedalaşma tercih edin.

Gizlice gitmeyin. Çocuğunuz fark etmeden okuldan ayrılmak, "Annem/babam ne zaman kaybolacak?" kaygısını güçlendirebilir.

"Ben birazdan gelirim." demek yerine zamanı somutlaştırın. "Öğle yemeğinden sonra seni almaya geleceğim." gibi çocuğun anlayabileceği ifadeler kullanın.

Verdiğiniz sözü mutlaka tutun. "Seni almaya geleceğim." diyorsanız, mümkün olduğunca söylediğiniz zamanda orada olun. Bu, çocuğun güven duygusunu destekler.

Çocuğun duygusunu kabul edin. "Ağlama." demek yerine, "Benden ayrılmak şu an zor geliyor olabilir." diyerek hissettiği duyguyu fark ettiğinizi gösterin.

Kararlı ama şefkatli olun. Çocuğun ağlaması karşısında sürekli geri dönmek veya okula gitme kararını değiştirmek yerine, sınırı korurken duygusuna eşlik edin.

Olumsuz tehditlerden kaçının. "Ağlarsan seni bırakırım.", "Böyle yaparsan öğretmenin kızar." gibi ifadeler çocuğun okula yönelik kaygısını artırabilir.

Okulu bir tehdit veya ceza unsuru olarak kullanmayın. "Yaramazlık yaparsan seni okula bırakırım." gibi ifadeler okulun güvenli bir alan olarak algılanmasını zorlaştırabilir.

Vedalaşma rutini oluşturun. Her sabah aynı küçük ritüeli uygulamak çocuğun ne olacağını öngörmesine yardımcı olabilir.

Çocuğunuza güven mesajı verin. "Senin bunu başarabileceğine inanıyorum. Zorlandığında öğretmeninden yardım isteyebilirsin. Ben seni almaya geleceğim." gibi cümlelerle hem güven hem de destek sunun.



Okula uyum okulun ilk günü değil, evde başlar



Çocuğun okula uyumu yalnızca okulda gerçekleşmez. Evde oluşturulan güvenli ve öngörülebilir ortam, çocuğun yeni okul düzenine alışmasını kolaylaştırır.

Uyku ve sabah rutinini düzenleyin. Okul döneminde uyku saatlerinin mümkün olduğunca düzenli olması çocuğun güne daha sakin başlamasına yardımcı olur. Sabah yaşanan telaş ve acele, çocuğun okula yönelik kaygısını artırabilir.

Okul hakkında konuşun. Okulla ilgili konuşurken yalnızca "Bugün uslu durdun mu?" veya "Öğretmenin seni sevdi mi?" gibi sorular sormak yerine çocuğun deneyimini anlamaya çalışın. "Bugün seni en çok ne mutlu etti?" "Bugün zorlandığın bir şey oldu mu?" "Yarın okulda ne yapacağını merak ediyor musun?" gibi açık uçlu sorular kullanabilirsiniz.

Duygularına alan açın. Çocuğunuz okulu özlediğini, korktuğunu veya gitmek istemediğini söylediğinde hemen ikna etmeye çalışmak yerine önce onu dinleyin. "Okulu özlemen çok normal. Bazen sevdiğimiz kişilerden ayrılmak zor gelebilir." demek, çocuğun duygusunun kabul edildiğini hissetmesini sağlar.

Kıyaslamaktan kaçının. "Bak arkadaşın hiç ağlamıyor." veya "Kardeşin okula çok kolay alışmıştı." gibi karşılaştırmalar çocuğun kendisini yetersiz hissetmesine neden olabilir. Her çocuğun uyum hızı farklıdır.

Bu ay

KİTAP

Okul Çağı Çocuğu
Haluk Yavuzer

MAKALE

Gündüz, H. B. ve Özarslan, N. (2017). Farklı yaş kategorilerinde ilkokula başlayan öğrencilerin okul olgunluğu ve öğretmen görüşlerine göre okula uyum problemleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 212-230.

FİLM

Bluey, "Calypso"
1. sezon, 17. bölüm



KALEME ALAN

Şura Kaçak

Okul Psikoloğu

Mesafe Koleji PDR Birimi

0224 331 76 66 · info@mesafeokullari.com

Kestel Organize Sanayi Bölgesi, Uludağ Cad., Kestel / Bursa