



anaokulu • ilkokul • ortaokul • lise

ŞİMDİ OKULLU OLDUK

İşte büyük gün...

Hepimizin bildiği gibi çocuklarımızın ilkokula başlayacak olmaları hem çocuklar, hem de aileleri açısından heyecan verici ve önemli bir deneyimdir. Birçok çocuk için okul, tanımadığı çok sayıda çocukla karşılaşacağı, uyulması gereken kuralları ve başarılması gereken öğrenim görevleri ile dolu yepyeni bir sosyal çevredir. Buna bağlı olarak da her yeni duruma uyum sağlarken hissedilebilen *güvensizlik ve belirsizlik* duygularıyla, yaşanması doğal olabilen bir takım sorunlar karşımıza çıkabilmektedir. Bu sorunlar okula gitmek istememe, okuldan korkma, hırçın ve öfkeli davranışlar ve/veya mide bulantısı, baş dönmesi gibi psikosomatik rahatsızlıklar olarak görülebilmektedir.



Yeni keşfedilen okul ortamı nedeniyle hissedilebilen *kaygı, korku, heyecan, merak* gibi duygular oldukça normal olarak değerlendirilmelidir. Bu süreçte, her çocuğun yaşayacağı duygular ve buna bağlı göstereceği davranışlar birbirinden farklı olabileceği gibi, bu duygu ve davranışların yoğunluğu ile süresi de çocuktan çocuğa değişebilmektedir. Uzmanlar uyum sürecinin ortalama 3 ile 5 hafta arası sürebildiğini ifade etmektedir. Diğer yandan her açıdan kolay adapte olarak, sorunsuz bir şekilde okula başlayacak ve severek, isteyerek okula devam edecek çocuklarımız da olacaktır.

Okula alışma sürecini ailece mutlu, huzurlu ve sağlıklı bir şekilde geçirebilmeniz ve çocuklarınızın uyum sürecini kolaylaştırabilmeniz için yapılabilecekler;

- Okulun ilk günü ailece sakin bir kahvaltı yapıp okul için rahatça hazırlanabilecek zaman ayarlanmalıdır. Çanta ve kıyafet hazırlığının akşamdan birlikte yapılması da sabah telaşına engel olacaktır.
- Evden birlikte çıkarken sakin ve mutlu olunması, kaygınızın çocuğunuza belli edilmemesi önemlidir.
- Çocuğunuz, sabah uykusunu iyi almalıdır. Genellikle yaz aylarında uyku düzeni esnek olmaktadır fakat okul zamanı sabah kalkılması gereken saat belli olduğu için okullar açılmadan yatma ve kalma saatinin okula uygun olarak düzenlenmesi faydalı olacaktır. Sabahları erken saatte uyanmanın zor gelmesi de okula gitmek istememeye sebep olabilmektedir.
- Okula gitmenin yaşamın doğal bir süreci olduğunun ve belli yaşa gelen her çocuğun okula gittiğinin paylaşılıp konu üzerinde çok durulmaması gerekmektedir.
- Okul başlamadan önce, çocuğunuzla beraber okul alışverişine çıkarak defter, kalem, çanta gibi ihtiyaçlarını birlikte seçebilirsiniz. Bu paylaşım zihinsel olarak çocuğunuzun okula girmesine yardımcı olacaktır.

hazırlayacak, severek aldığı malzemeleri okul başladığında kullanmak için heveslenmesini sağlayacaktır.

- Okulun ilk günü çocuğun ihtiyacı doğrultusunda bir süre okulda bulunulmalıdır.
- Çocuğun korkusu yüksek bir seviyede ise ilk hafta, her gün okula birlikte giderek dönüşte de almaya gelineceği belirtilmelidir.
- Okula bırakma ve okuldan alma saatlerinde bir rutin yakalanıp, bu rutine bağlı kalınmalıdır.
- Çocuğunuz ağlıyor, sizi bırakmak istemiyor ise "Ağlamak ne kadar ayıp, sakın ağlama, büyüdün sen artık, büyük çocuklar ağlamaz" gibi çocuğun davranışını kabul etmediğini belirten cümleler kullanılmamalıdır.
- Okulda olmak istemediğinden dolayı onu suçlamadan, korkusu ve gözyaşlarıyla alay etmeden, anlaşıldığı hissettirilmelidir.
- Evde yaptırılmayan şeyler için "Şunu yapmazsan seni öğretmenine söylerim." gibi cümleler söylenerek okulun tehdit aracı olarak kullanılmaması gerekmektedir. Bu tutum çocuğun öğretmeninden korkmasına sebep olacağı gibi anne-baba otoritesini de sarsan bir yaklaşımdır.
- Vedalaşmalar gerekli açıklamalar yapılarak kısa süreli tutulmalıdır. Ayrılıkların doğal olduğunun ve ayrıldıktan sonra tekrar bir araya gelineceğinin hissettirilmesi önemlidir. Çocuğunuza "Görüşmek üzere.", "Ben gidiyorum." vb. açıklamalar olmaksızın kaçar gibi gidilmesi, çocuğunuza kendisini kaybolmuş ve bırakılmış hissedecektir.
- Sabah arkadaşlarıyla eş zamanlı olarak okulda olması sağlanmalıdır.
- Okul dönüşü çocuğunuzun sorularla bunaltmadan ve konuşmaya zorlamadan kendisinin anlatmasını bekleyerek, istekli bir şekilde dinlemeniz önemlidir.
- Çocuğunuz onu takdir ettiğinizi ve okula başladığı için onunla ne kadar gurur duyduğunuzu hissetmelidir.
- Okula ve öğretmenlerine duyulan güven, çocuğa da hissettirilmelidir.
- Çocuğunuzla ilgili her sorunun çözümüyle ilgili öğretmenlerden ve diğer okul ilgililerinden yardım ve destek alınmasının ihmal edilmemesi gerekmektedir.
- Öğretmeninden çocuğunuz ile ilgili bilgilerin, o yanınızda yokken alınmasına dikkat edilmelidir.

Siz velilerimiz ile işbirliği içerisinde verimli, keyifli ve birçok güzelliği içinde barındıran bir yıl geçireceğimize inanıyor ve mutlu bir eğitim öğretim yılı diliyorum.

Burcu ÖZKÖK
OKAN KOLEJİ İLKOKUL REHBER ÖĞRETMENİ



