**OKULA MERHABA: ÇOCUĞUNUZUN OKULA BAŞLAMASINA SİZ NE KADAR HAZIRSINIZ?**

Çocuğun her açıdan en hızlı geliştiği dönem 0-6 yaş arası olan okul öncesi dönemi kapsar. Okul öncesi okul-ilk-gundönemi çocuğun sosyal, fiziksel, duygusal ve zihinsel becerileri kazandığı, bireyselleştiği, kişiliğin temel yapı taşlarının atıldığı bir dönemdir. Çocuk ilk sosyal ilişkilerine ailede başlar, sonrasında anaokulu aracılığıyla dış dünyaya açılarak akran ilişkilerini geliştirir. Bu nedenle çocuğun hayatında kalıcı etkileri olan okul öncesi eğitimin önemi büyüktür.

Sağlıklı bir eğitim ve gelişim için 3 yaşından sonra tüm çocuklar okul öncesi eğitim programından yararlanmaya başlamalıdır ancak okula başlamak kimi çocuklar için heyecan vericiyken, kimi çocuklar için sancılı bir süreç olabilmektedir. Çocuk, ilk güven duyduğu kişi olan annesinden veya bakım veren diğer kişilerden ayrılmakta zorlanabilir, okula ve öğretmenine alışmak için zamana ihtiyaç duyabilir. Okula uyum döneminde yaşanabilecek sorunların doğal ve geçici olduğu unutulmamalı. Bu süreçte çocuğa karşı anlayışlı ve destekleyici olunması gereklidir.

Çocuğun Okula Gitmek İstememesinin Nedenleri:

 Ayrılık kaygısı yaşaması

 Belirsizlik ve bilinmezliğin verdiği kaygı

 Evde okulla/öğretmenle ilgili yapılan olumsuz konuşmalar

 Çocuğun mizaç özellikleri ( utangaç, kaygılı, hassas olması vb.)

 Aile bireylerinin birbirlerine çok bağlı ya da bağımlı olması

 Ev içinde hiç kural koyulmaması, her istediğinin yapılması ve böylece evin okuldan daha cazip gelmesi

 Çocuğun değişim ve yeniliklerle baş etmekte zorlanması

 Ebeveynleri tarafından terk edilme korkusu

 Anne-baba tutumları (Aşırı koruyucu ya da aşırı hoşgörülü ebeveyn tutumları)

 Çocuğun performans kaygısı yaşaması

 Anne veya babanın hasta olması

 Yeni kardeş doğumu veya annenin hamile olması

 Evde kalan kardeşi kıskanma

\* Yukarıda bahsettiğimiz nedenlerin tüm çocukları kapsamadığı, bu yazıda sıklıkla

karşılaşılan olası nedenlere yer verildiği unutulmamalıdır.

Okula gitmekte güçlük yaşayan çocuklarda; okula gitmekte isteksizlik, alt ıslatma, tırnak yeme, öfke nöbetleri, ağlama krizleri, kabuslar, aşırı huzursuzluk, fiziksel şikayetlerden yakınma, yemek veya uyku düzeninde bozulmalar görülebilir.

Anne babanın sabırlı, sakin, kararlı, işbirliğine yatkın ve ortak tutuma sahip olması bu süreci kolaylaştıran etkenlerdendir.

**Çocuğun okula uyum sürecini sağlıklı bir şekilde geçirebilmesi için bazı öneriler:**

 Okula başlamadan önce yapılacak hazırlıklar çocuğun okula uyumunda çok büyük önem taşımaktadır. Çocuk öncesinde duygusal olarak hazırlanmalıdır. Mutlaka evde okulla ilgili olumlu konuşmalar (sadece oyun oynanan bir yer olarak olarak anlatılmamalı) yapılmalı, okul kavramı çocuğa verilmelidir. Okula başlama hakkında resimli bir hikaye kitabı okunabilir veya okula başlayacağı ilk gün hakkında konuşup bunu resmetmesi istenebilir.

 Çocuğun düzenli olarak okula getirilmemesi veya çeşitli sebeplerle okuldan uzak kalması gibi nedenler okula alışma sürecini zorlaştırıcı etkiye sahiptir. Ailenin tüm bireyleri çocuğun okula düzenli gitmesi konusunda kararlı olmalıdır. Çocuğun okula gitmemesi halinde sınıf içindeki grup çalışmalarında aksaklıklar olacağı anlatılmalı. Anne ve babanın bu konudaki yanlış tutumu gelecekteki okul fobisinin nedeni olabilmektedir.

 Okulla ilgili kendisini kaygılandıran sebebin ne olduğu anlamak için çocuk yargılanmadan, tarafsızca dinlenmeli. Sorunun temel nedenini anladıktan sonra çözüm yolları için ebeveyn ve çocuk birlikte hareket etmeli, neler yapılabileceği konuşulmalı.

 Okul seçerken beğenilen okullar çocuk ile birlikte ziyaret edilmeli, çocuğun görüşleri de alınarak okul seçimi yapılmalıdır. Karar aşamasına çocuğun da dahil olması ve öğretmeniyle tanışması çok önemlidir. Okula başlamadan önce oryantasyona katıldıysa o gün okulda nasıl zaman geçirdiği (“Bahçede çok güzel oyun oynamıştın, sonra öğretmeninle birlikte etkinlik yapmıştınız hatırlıyor musun?”) anımsatılmalı. Eğer okulu hiç görmediyse ve oryantasyona katılmadan okula başladıysa okulu, oyuncakları, sınıfı ve öğretmeni uzun uzun anlatılmalı.

 Okulun olumlu yanları anlatılarak çocuğun okula gitmesi özendirilmeli (Örn: Kişisel ilgisine hitap eden şeylerden bahsetme). Bunun yanı sıra anne-baba kendi okul anılarını da anlatabilir.

 Okula gitmekte kaygı yaşayan çocukla alay edilmemeli, kimseyle kıyaslanmamalı veya baskı yapılmamalı.

 — Sen artık abla oldun, ablalar ağlamaz.

 — Herkes gidiyor sen niye korkuyorsun?

 — Böyle davranırsan öğretmenin/ arkadaşların seni sevmez gibi söylemlerden kaçınılmalı.

 Okula alışma döneminde çocuğun düzeni ile ilgili diğer ritüelleri değiştirilmemeli. Bu dönemde çocuğun hayatında herhangi bir farklılık (bakıcı değişikliği, taşınma, tuvalet eğitimi vb. ) yaratmamaya dikkat etmek gerekir. Unutulmamalıdır ki; çocuk için okula başlamak zaten başlı başına büyük bir değişikliktir.

 Okula uyum sürecinde en sevdiği oyuncağını okula götürmesine izin vererek çocuğun kaygısını bir ölçüde azaltmasına yardımcı olunmalı.

 Çocuğun evden ayrılırken stressiz, mutlu ayrılmasına, ev içinde koşturma olmamasına özen gösterilmeli.

 Okul alışverişine çocukla birlikte çıkılmalı ve ihtiyacı olan malzemeleri alırken onun da dahil olması sağlanmalı.

 Anne-babanın okul veya öğretmenle ilgili kaygıları varsa çocuğun yanında bunlardan bahsedilmemeli. Ebeveynlerinin güven duymadığı bir durumda o da güven duymayacaktır.

 Çocuk okul hakkında mutlaka bilgilendirilmeli (Eve nasıl döneceği, servis kullanıp kullanmayacağı, eve geldiğinde kimin karşılayacağı vb.).

 Eve döndüğünde gününün nasıl geçtiğini sorulmalı ancak ısrarcı olunmamalı ve paylaşmak istediği zaman anlatmasına izin verilmeli. Okulla ilgili kaygı uyandıracak sorular sormaktan kaçınılmalı. “Ağlamadın değil mi?” , “Bir problem oldu mu?” gibi sorular tetikleyici olabilmektedir.okul-uyum

 Çocuk servis kullanıyorsa vedalaşırken rahat ve net olunmalı anne-babanın kaygısının çocuğa geçtiği unutulmamalı. Anne-babanın bakışındaki tedirginliği, üzüntüyü bile hemen hissedecektir. Ayrılırken, ”Eminim ki çok güzel bir gün geçireceksin.” diyerek yüreklendirilmeli. Servis kullanmıyorsa ve ebeveynlerinden biri bırakıyorsa (mümkünse ayrılmakta daha az zorlandığı ebeveyn tarafından okula getirilmeli) çocukla vedalaşma süresi uzatılmamalı. Çocuğa söylenecekler kısa ve net olmalı. Ne de olsa alışır düşüncesiyle asla haber vermeden, hoşça kal demeden gidilmemeli.

 “Ağlarsan veya karnın ağrırsa seni alırım” demekten kaçınılmalı. Onun yerine “Eğer kendini kötü hissedersen karnın ağrırsa, miden bulanırsa öğretmenine söyleyebilirsin, öğretmenin gerekli görürse beni arar ve seni almamı ister” denilebilir.

 Okulda daha önceden tanıdığı arkadaşları varsa onlarla birlikte geçirdiği güzel zamanlar hatırlatılmalı. Eğer okulda tanıdığı hiç kimse yoksa onun yaşında birçok çocuk olacağı söylenmeli ve mümkünse yeni tanıştığı arkadaşlarıyla dışarıda da görüşebilmesi için program yapılmalı.

 Sabah veya gece uyumadan önce okula gitmemek için anne- babayı ikna etmeye çalıştığında herkesin sorumlulukları olduğu (anne baba da kendi yaşamlarından örnek vererek) anlatılmalıdır.

Şüphesiz ki uyum sürecinde en önemli şey ebeveyn tutumudur. Anne-baba güven duyarsa, çocuk da güven duyacaktır. Anne-baba hazır olursa çocuk da hazır olacaktır.

Her çocuğun uyum sürecinin birbirinden farklı olduğu unutulmamalı ve çocuğa göre yaklaşım belirlenmelidir. Ebeveyn, okul psikoloğu ve öğretmen işbirliği ile çocuk kısa süre içinde okula uyum sağlayacaktır. Tüm bu önerileri uygulamanıza rağmen okula uyum problemi uzun süredir devam ediyorsa okul psikoloğunun yönlendirmesiyle bir uzmandan yardım almanız uygun olacaktır.

**Okula Uyum Sürecini Kolaylaştırmak**

Okul öncesinde çocuklar, ilkokula hazırlanır, bilişsel gelişimleri desteklenir, sosyalleşerek kendini bir birey olarak var eder geliştirir, dili kullanmayı öğrenir, duygusal gelişimine katkıda bulunur, doğru ve yaratıcı düşünmeyi öğrenir, Birçok açıdan katkı sağlayan bu önemli sürece başlangıç çocuklar için olduğu kadar veliler için de heyecan, kaygı, stres, mutluluk gibi duyguları barındırır.

Yeni bir eğitim öğretim yılına başlarken, bizler de sizlerin bu heyecanını paylaşıyoruz. Bu süreç; kimi öğrenci için rahat, kimi öğrenci için biraz daha zorlu geçecek olsa da bu sürecin bir ekip işi olduğu ve bu sebepten okul-aile-öğrenci işbirliğinin önemli olduğu unutulmamalıdır.

Güzel geçen bir yaz tatilinin ardından okula dönüş, alıştıkları aile ortamından farklı bir ortama adım atıyor olmak, yeni arkadaşların ve yeni yüzlerin onları bekliyor olması çocuk dünyasında geriye dönüşlere, ağlamalara, kaygılara, öfke nöbetlerine, karın ağrılarına, uykusuzluğa, mide bulantılarına sebep olabilir. Okula başlangıç aşamasında çocuğun, okula gidiş̧ yolunda tehlikelerle karşılaşılabileceğine, okul içerisinde kaybolabileceğine, sınıfın kalabalık olmasından dolayı ürkebileceğine, ailesinin onu bırakabileceğine veya söylenilen saatte almaya gelmeyeceğine, okulda yalnız kalabileceğine ait korkuları olabilir. Bununla birlikte okulda olduğu sırada evde neler olduğu, ailesinin onu özleyip özlemediği, oyuncaklarına bir şey olup olmayacağı, tuvaleti gelirse ne yapacağı, arkadaşı olup olmayacağı vb. konulara ait kaygıları da olabilir. Bu noktada yapılacak okul- aile işbirliği sürecin rahat bir şekilde atlatılmasına sebep olacaktır. Her çocuğun uyum sürecinin birbirinden farklı olduğu unutulmamalı ve çocuğa göre yaklaşım belirlenmelidir.

**Okula Uyum Sürecini Kolaylaştırmak İçin Velilere Öneriler**

• Veliler okul hakkındaki tüm gerçekleri, onları nelerin bekleyeceğini, okul ortamını onları korkutmadan ve kendi kaygılarını yansıtmadan anlatmalıdır.

• Okulun eğlenceli yanlarından bahsedilmeli, onları bekleyecek yeni arkadaşlıklardan, öğretmeninden, birlikte yapacakları aktivitelerden söz edilmeli ve çocuk bilişsel olarak okul ortamına hazırlanmalıdır.

• Akşam yatmadan önce, ertesi gün neler yapılacağı, okula nasıl gidileceği konuşulmalı, okul ile ilgili hazırlıklar birlikte yapılmalıdır.

• Okula gelmek istemeyen, okul kapısında ağlayan, içeri girmek istemeyen öğrencilerin karşısında ebeveyn olarak kararlı bir tutum ve duruş içinde olunmalı, daha önce konuşulanlar hatırlatılmalı ve öğretmen ile işbirliği içinde olunmalıdır. “Tamam, eve dönüyoruz o zaman.” gibi cümleler okula uyum sürecini zorlaştıracak ve uzatacaktır.

• Çocuklar, jest ve mimiklerden, anne-babanın ses tonundan ve tavrından onların kaygılarını ve korkularını rahatlıkla anlayabilir. Bu sebepten sergileyeceğiniz kararlı ve rahat tavır onların da zihinlerinde “Okul kaygı duyulacak bir yer değil. Annem ve babam da bu konuda rahatlar. Demek ki okulun içinde kaygı ve korku duymamı gerektirecek bir şey yok.” mesajını oluşturur. Unutmayın, onların en güvendikleri kişiler sizlersiniz. Sizin kaygılı ses tonunuz ve tutumunuzdan oldukça etkileneceklerdir.

• Öğrenci eve geldiğinde “Neler yaptınız? Öğretmenlerin ve arkadaşların nasıllardı? Neden ağladın? Neden okula gitmek istemiyorsun? Okulda ne oldu?” gibi, korku ve kaygılarını pekiştirecek sorular yerine “ Günün nasıl geçti? Bugün seni mutlu edecek neler yaşadın? Okulun ve okulda yaptıkların beni heyecanlandırıyor. Bugün seni hangi etkinlikler heyecanlandırdı, benimle paylaşmak ister misin?” gibi onların duygularına ortak olacak sorular sorulabilir.

• Gerektiğinde okul ile ilgili kaygıları azaltmak için kendi okul yaşantınız ile ilgili olumlu deneyimlerinizi çocuklarınız ile paylaşabilirsiniz.

• Çocuk ile yapılan vedalaşmanın okulun ilk zamanlarında kısa tutulması, çocuğa onu sonrasında hayal kırıklığına uğratacak doğru olmayan cümlelerin kurulmaması gerekmektedir.

• Veliler çocuğuna onu sevdiğini söylemeli, okulda mutlu ve güvende olacağını, gün sonunda okula gelip onu alacaklarını anlatmalıdırlar. Yeni bir durumda insanların endişe duymalarının doğal olduğunu ve öğretmen, akranlarını tanıyıp okul düzenine uyum sağladıktan sonra her şeyin düzeleceğini anlatmak çocuğunuzun daha iyi hissetmesini sağlayacaktır.

• Okuldan sonra birlikte geçireceğiniz vakitte neler yapabileceğinizi konuşmak ve birlikte karar vermek onların bu vakit gelene kadar okulda daha rahat ve heyecan içinde beklemelerine sebep olacaktır.

• Okula uyum sürecinde karşılaşılacak ağlama, öfke, kaygı gibi durumların normal ve geçici olduğu, çocuğun uyum için zamana ihtiyacı olduğu unutulmamalıdır.

• Özellikle okulun ilk zamanlarında çocuğun söz verilen saatte alınması, geç kalınmaması, onların size ve okula duyacağı güven açısından önem taşımaktadır.

 Gülenay ERENAY& Nilgün İŞÇİOĞLU

Psikolojik Danışman