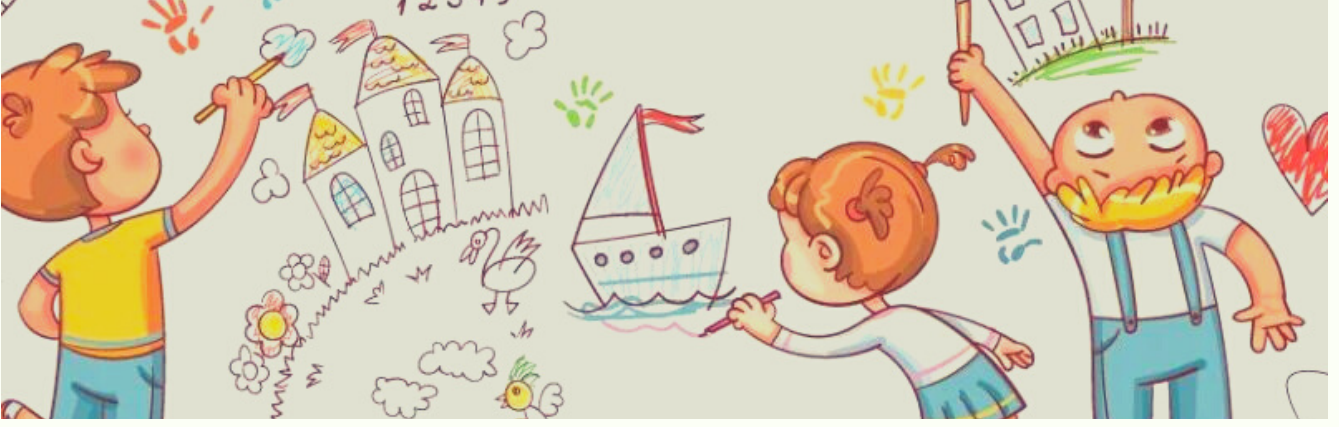


VELİLER İÇİN OKULA UYUM BÜLTENİ



Okula uyum süreci sadece çocuk ile ilgili değil, çocuğunun ailesi ve çevresinde teması olan kişilerinde 'okula uyum süreci'dir. Çocukların çevresinde olan bitenleri birebir örnek aldıklarını, taklit ettiklerini yani etkilendiklerini bildiğimize göre ilk olarak biz yetişkinlerin "Okul ile ilgili" yaklaşımları yani düşüncelerimiz, duygularımız, söylediklerimiz ve davranışlarımız çocuğun uyumuna direkt etki etmektedir. Peki nasıl yaklaşmalıyız ? İlk olarak çocuğunuzun içinde bulunduğu durumu anlamaya çalışalım.

ÇOCUĞUN PENCERESİ

Okula başlangıç çocuk için her türlü ihtiyacı ile ilgilenilen aile ortamından yani güvenli limandan ayrılma aşamasıdır. Yepyeni bir mekan, insanlar ve bunun getirdiği yeni şartlar demektir. Tam burada çocukların aklından bir çok düşünce geçer ve bu düşüncelerin ortaya çıkardığı duygular ortaya çıkar fakat ifade becerileri henüz gelişmediğinden kaynaklı bunları ifade edemezler ve karmakarışık olabilirler. Çocuklar neler düşünür ?

*Burası yaşadığım eve göre çok büyük bir yer ? İçeride ne var acaba ?
İçeride Tehlikeli ve ya korkacağım, bana zarar verecek şeyler var mı ?
Ev içinde bir problem olursa annem ve ya babam benimle ilgilenir peki burada kim bana yardımcı olacak?*

Tuvaletim gelirse nereye gideceğim?

Acıktığımda karnımı nasıl doyuracağım ?

Çok sesli bir şey çalıyor bunun anlamı ne ? ne yapmalıyım ?

Burada ben konuştuğumda beni dinleyen olur mu ?

Burada neler yapacağız ? Diğerleri bir şeyleri yapabiliyor ben yapabilecek miyim ?

Beni burada sevecekler mi ?

Burada arkadaşım olacak mı acaba ? Oyun oynayabilecek miyim ?

Düşünün !

Şu soruyu soralım örneğin; eğer siz bambaşka bir ülkeye ve ya bir fabrikada hiç bilmediğiniz bir işe bir anda bırakılsaydınız bu düşüncelere benzer sorular aklınıza gelirmiydi ?

Ne hissederdiniz endişe, stres, gerginlik, korku, kaygı ?

Size o anda daha iyi hissettirecek şey ne olurdu ? ve ya bir anda bırakılmak yerine öncesinde bir, iki hazırlık yapsaydınız bu sizin durumunuz nasıl etkilerdi ?

Bunları derin bir şekilde düşündükten sonra hareket etmek çok faydalı olacaktır.

Okula Gelmeden Önce

1- Çocuğunuza uyku saati, beslenme alışkanlıkları, giyinme ve tuvalet ihtiyacı ile ilgili günlük rutinlerini oluşturmak ve ilk gün itibariyle bu konuya özen göstermek,

2-Çocuğun farklı duygular hissettiğini ve bu nedenle farklı davranışlarda bulunabileceğini kabul etmek. Dinlemeye ve onu sakinleştirerek güvende hissettirmeye hazır olmak.

3-Çocuğa okul süreci ile ilgili ayrıntılı bilgilendirme yapmak. (Farklı çocuklar olacak, herkes aynı kıyafetleri giyecek, kim ilgilenecek, isteklerini kime ve nasıl söyleyecek)

4-Okulun ilk günü karşılaşılabilecek durumlar ile ilgili bilgi verme (Bütün arkadaşlarıyla beraber öğretmen ile tanışmak için sınıflara geçilecek ve herkesin annesi gibi ben de seni dışarıda bekleyeceğim gibi)

5-Ayrılma durumu ile ilgili tekrar bir araya gelinecek zamanı ayrıntılı ve güven verici bir şekilde belirtmek(Bir zil çaldıktan sonra ve ya iki zil çaldıktan sonra gibi çocuğun anlayacağı şekilde daha yararlı olacaktır)

6-İlk günler için okul sonrası için yapılacaklar planlanabilir (Burada çocuğun asla çikolata, oyuncak vb. ihtiyaçları için değil daha çok birlikte yapılacak güzel etkinlikler olarak bir planlama yapmak daha yararlı olacaktır)

7-Çocuğun sevdiği faaliyetleri okula gelmeden önce yapmak yerine okul sonrasına bırakabilirsiniz.

8-Çocuğun zor durumda çok duygulandığında rahatlamasına sağlayabilecek baktığında sizi hatırlatacak resminiz bak buraya nasıl hissettiği çiz akşam bana göster diyebileceğiniz kağıt vb. bir şey koyabilirsiniz. Oyuncak koyulmaması daha sağlıklı olacaktır.

9-Özellikle okula bırakacak velinin; çocuğun ayrılmakta zorlanmayacağı, rahat ayrılabilceği ve bu ayrılık sürecinin daha kontrollü, stressiz, sağlıklı yapabilecek veli ile gelmesinin çok katkısı olacaktır.

10-Son olarak ailedeki herkesin çocuğun yaşındaki herkesin okula gitmesi gerektiği ve bunun çocuğun sorumluluğu olduğu konusunda aynı fikirde ve tutarlı olmalıdır(Asla tamam bir gün gidersin ve ya tamam bugün gitmeyelim şeklinde bir yaklaşım olmamalıdır).

Okulda Ayrılık Sürecinde

1- Öncelikle en önemlisi sizin kaygılı vb. duygular içinde bulunsanız dahi çocuğunuza bu durumu yansıtmanız ve güven veren bir duruş ve okula girmesi konusunda kararlı bir yaklaşım sergilemeniz. Örneğin; asla hızlıca bırakıp gitme, ani öfke patlamaları, ses yükselmeleri, bir an önce ayrılmaya çalışma davranışlarında uzak durmak,

2- Çocuk ile birlikte okula ve ya sınıfa girmeye çalışmamak,

3- Okulda vedalaşma sürecinin çok uzun veya çok kısa tutmamak,

4- Eğer çocuğunuz ayrılmakta güçlük çekiyorsa ve büyük tepkiler ortaya koyuyorsa. İlk önce sakinliğinizi korumanız ne olursa olsun anlık tepkilerden uzak kalarak bir yan başlıkta ki 2-8 numaralı maddeleri uygulamaya çalışın. Özellikle sizinle beraber çocuğunuz da sakinleşmediği müddetçe çocuğunuzun büyük bir olayı kaçırmış gibi zorla sınıfa sokmaya çalışmayın. En kötü ihtimalle okul bahçesinde kalmanız gerektiğini kabullendirerek zaman kazanmak çok önemlidir.

5. Çocuğunuzun okula girerken gösterdiği direnç devam ederse öncelikli olarak sınıf öğretmeninizin bu durumdan haberi olmasını sağlayın ve gerektiğinde okul psikolojik danışman ve rehberlik servisinden destek almayı ihmal etmeyin.



Okuldan Sonra

Bu başlık altında en önemli mesaj şudur; "Senin okul hayatın benim için önemlidir" düşüncesini çocuğunuzda oluşturmak. Buna şöyle örnek verelim sizler güzel bir iş çıkardığınızda ve ya bir iş için çok çabaladığınızda insanların size nasıl yaklaşmasını istersiniz ? Yaptığınız için görülmesi ve bu iş ile ilgili güzel şeyler duymak ve ya onaylanmak ister misiniz ? Bu sorular üzerinde derin bir şekilde düşündükten sonra hareket etmek yararlı olacaktır.

Çocuğunuza okul yaşantısıyla ilgili sorular sorunuz ve bu yolla onun okulla ilgili düşüncelerini söylemesi için teşvik ediniz. Çocuğunuzun okuldaki sorumlulukları hakkında onunla sohbet ediniz(Arkadaş ilişkilerinin nasıl olduğu, teneffüste neler yaptığını, oynadığı oyunları sormayı ihmal etmeyin)

Çocuğunuzla öğrenme deneyimleri hakkında sohbet ediniz. Okulda neler öğrendiğini sorarak bunları günlük yaşantısıyla ilişkilendirmeye çalışınız.

Okuldaki diğer velilerle tanışıp onların da deneyimlerinden yararlanarak çocukların okula uyum sürecinde iş birliği yapınız.

Çocuğunuzun okula uyum sağlama yönündeki çabalarını takdir edip destek olunuz.



Yapılmaması ve Söylenilmemesi Gerekenler

Çocuğun öğretmen ve okul ile korkutulması,

İlkokulun okul öncesi eğitim kurumu ile kıyaslanması ve farkların çocuğa olumsuz bir şekilde aktarılması,

Ev ve okul ortamının kıyaslanması,

Çocuğun okula alışması ile ilgili kaygıların aile tarafından çok fazla dile getirilmesi,

Aile bireylerinin çocuk okuldayken geçirecekleri zamanla ilgili planları çocuğun yanında yapması,

Velinin çocuğa okulda "Sıkıldın mı? Korktun mu?" gibi olumsuz ifadeler kullanarak sorular sorması,

Velinin okul ve öğretmenle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerini çocuğun yanında dile getirmesi,

Aile bireylerinin çocuğun okula gitmesi ile ilgili tutarsız davranması (örneğin; çocuk okula gitmek istemediğinde bazen gitmesi için zorlaması bazen evde kalmasına izin vermesi).

Ağlayacak ne var, bak kimse senin gibi ağlamıyor. Sen çok akıllı bir çocuksun, neden ağlıyorsun?

Hiç arkadaşların ağlıyor mu? Çok ayıp arkadaşların seni görmesin.

Ağlamadan sınıfına gidersen istediğin bir şeyi sana alacağım.

Bugün sınıfında kal; söz yarın seni okula getirmeyeceğim.

Öğretmenini sevmedin mi neden okula gitmek istemiyorsun?

Arkadaşlarıyla anlaşamadın mı, seni dışladılar mı?

Şeklinde ki konuşmalardan uzak kalınması yararlı olacaktır.

