

## ANABİLİM EĞİTİM KURUMLARI

ŞİMDİ  
OKUL  
ZAMANI



## ŞİMDİ OKUL ZAMANI

Okula başlamak, bir çocuğun hayatında attığı en önemli adımlardan biridir. Çocuk anaokuluna başladığı andan itibaren birey olduğunu fark eder; arkadaş edindikçe çocuğun sosyal yönleri, sınıf içi etkinliklerle de zihinsel becerileri gelişir. İlkokul birinci sınıfa başladığında ise okuma-yazma öğrenmek, ders süresince yerinde oturabilmek, öğretmeni takip edebilmek ve okul kurallarına uyum sağlamak gibi beklentiler çocuğun hayatına girer. Kısacası okul hayatı çocukla birlikte büyür ve değişir.

Uzun bir yaz tatilinin ardından eylül ayı ile birlikte biz eğitimciler ve öğrencilerimiz için de yeni bir dönem başlıyor. Tatilde esneyen uyku, eğlence ve dinlenme zamanları; yerini daha planlı, programlı ve kurallı bir döneme bırakıyor.

Özellikle 1. sınıflarımız için bu yıl ilk kez deneyimleyecekleri bir “uyum yılı” olacak. Bu nedenle ilk etapta çocukların kısa da olsa uyum için zamana ihtiyaç duyacaklarını göz önünde bulundurmak ve onlara biraz zaman tanımak gerekiyor.

Her çocuğun okulun ilk günü yaşadığı deneyim birbirinden farklıdır. Bazı öğrenciler okula kolaylıkla adapte olurken bazı öğrenciler için okula başlamak daha çok “aileden ayrılmak” anlamına geldiği için kaygı yaratabilir. Özellikle birinci sınıf öğrencilerinin okulun ilk günü yaşayabileceği en önemli kaygı; sürekli okulda kalacağı, eve dönmeyeceği ya da gününün tamamını okulda geçireceği ile ilgilidir. Siz velilerimizin de çocuğunuzu öğretmene teslim ettik-ten sonra onu merak etmeniz doğaldır. Ancak bu meraktan dolayı “Acaba neler yapıyor?” diye bakmak istemeniz, yaşadığınız endişenin ve heyecanın çocuğunuza yansımaya neden olur ve ona kaygılanmakta haklı olduğu mesajını verir.

İkinci, üçüncü ve dördüncü sınıflarda da tatilin yarattığı rahatlıktan sonra programlı ve düzenli yaşamayı gerektiren okul günlerine uyum sağlamak, her zaman çok kolay olmayabilir. Her yeni eğitim yılı, çocuklar bir yaş daha büyüdüğü; edindiği bilgi ve becerileri, sergilediği gelişimsel özellikleri, beklentileri ve ihtiyaçları değiştiği için yeni bir adaptasyon sürecini de beraberinde getirir. Bu yaş gruplarında görülen ortak tepki ve davranışlar vardır. Peki, bu noktalarda onlara nasıl destek olabilirsiniz? İşte önerilerimiz...

- **Çocuğun heyecanla karışık kaygı yaşammasının temel nedeni** bilinmezliğe doğru attığı adımdır. Okula başlamadan önce onu duygusal açıdan hazırlamak, yaşayacakları hakkında bilgi vermek kendisini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Okulda çok sayıda arkadaş edineceğini ve onu seven öğretmenleri olacağını söyleyebilir, kendi okul anılarınızı anlatabilirsiniz.
- **Öğretmenlere bakış açısı**, çocuğunuzun uzun yıllarını geçireceği okula bakış açısının temellerini oluşturur. Daha ilk günlerden “Şunu yapmazsan öğretmenine söylerim.” gibi ifadeler, öğretmenleri ile kuracağı güven ve sevgi ilişkisini olumsuz yönde etkileyebilir.
- **Çocuğunuz sabah okula gelmeniz konusunda ısrar ediyorsa** ona herkesin sorumlulukları olduğunu hatırlatarak kendi sorumluluklarınızdan bahsedebilir, onunkinin de okula gitmek olduğunu belirtebilirsiniz. Kullanacağınız ifadelerin kısa ve net olması, ayrıca söz ve davranışlarınızın tutarlı olması çok önemlidir.
- **Çocuğunuz okuldan eve geldiğinde** gününü nasıl geçirdiği ile ilgili sohbet etmeniz onun okul deneyimlerini sizinle paylaşarak rahatlamasını sağladığı gibi okula uyum sürecini de hızlandırır.
- **Normal bir uyum sürecinde dahi** psikolojik nedenlere bağlı olarak karın ağrısı, mide bulantısı, kusma, yüksek ateş vb. rahatsızlıklar yaşanabileceği unutulmamalıdır. Böyle bir durumla karşılaştığınızda telaşa kapılmadan tutarlı ve kararlı bir şekilde sorunu çözmeye çalışmanız uygun olur.
- **Çocuğunuz, herhangi bir sağlık şikâyeti ile okula gitmek istemiyorsa** öncelikle onu yargılamadan ve eleştirmeden dinlemelisiniz. Eğer rahatsız olmadığından eminseniz ona okulda revir olduğunu, okul doktorunun kendisiyle ilgileceğini, gerektiğinde sizin okula gelebileceğinizi uygun bir dille açıklamalı ve okula gitmesi konusunda onu ikna etmelisiniz. Daha sonra bu olaydan sınıf öğretmeni ve psikolojik danışmanını haberdar etmelisiniz.
- **Yatış ve kalkış saatlerinin rutine oturtulması** okula uyumun yanı sıra çocuğunuzun verimli öğrenmesine de olumlu etki sağlayacaktır.

### **Eğer okul değişikliği yapılmışsa**

- Çocuğunuz okul değişikliğinden sonra zorluk yaşayabilir. Anne-babaların bu konuda müdahaleci olmaması gerekir. Yeni ortama uyum sağlamak için her çocuk farklı süreye ihtiyaç duyabilir.
- Eski okulunu ve arkadaşlarını istediği zaman görebileceği konusunda rahatlatın.
- Yeni okula bir süre evden bir eşyayla (oyuncak vb.) gitmesine izin vermeniz, özellikle küçük çocuklarda rahatlatıcı olacaktır. Yine küçük çocuklarda yeni okuluna başlarken alışık olduğu bir kişinin (aile, bakıcı vb.) bir süre eşlik etmesi de süreci kolaylaştırabilir.

- Okulla iş birliği yaparak çocuğa paralel yaklaşımlar sergileyin. Bu iş birliği evde ve okulda çocuğun aynı mesajları alarak kendini güvende hissetmesini kolaylaştırır.
- Okul değişikliği kesinleştikten sonra yapılacak en önemli şey, çocuğu yeni ortamına ve karşılaşılabileceği zorluklara hazırlamaktır.
- Çocuğun okulda ilk zamanlarda kendini yalnız hissetmemesi için yeni komşularından aynı okula giden çocuklar varsa onlarla tanıştırılması, çocuğun ilk gün kendini yalnız hissetmemesi ve çevresinde birkaç tanıdık yüz görmesi faydalı olacaktır.
- Eğer çocukta daha önce var olmayan sorunlar ortaya çıkmışsa (çabuk ağlama, uyku bozuklukları, iştah değişiklikleri, sinirlilik, alt ıslatma problemleri, kaygılar, dikkat eksikliği, okula isteksizlik, anneden ayrılamama, karın ağrısı ve bulantı gibi) bu çocuğun uyumla ilgili bir sorun yaşayıp yaşamadığı araştırılmalıdır. Okul, konu ile ilgili bilgilendirilmelidir.



Çocuğunuz bütün bunları yaşarken ona yaklaşımınızda olayı küçümseyen veya büyük gören bir tavırdan sıyrılmanız için onun duygularını anlatmasına izin verin. Ancak duygularını anlamanız ona okula gitmeme hakkını verdiğiniz anlamına gelmez. "Bu konuda duygularını anlıyorum, okula gittiğinde bunları öğretmeninle de paylaşabilirsin." gibi cümlelerle onu okula gitmeye yönlendirebilir, çözüme okuldaki kişilerle ulaşabileceği inancını geliştirebilirsiniz.

Bütün bunların yanı sıra çocuğunuzun tüm hayatının "okul" olmasına izin vermeyin. Mutlaka ilgi duyduğu bir alanda (spor, müzik vb.) uğraşı olmasını sağlayın. Ayrıca çocuğunuzun akademik başarısı kadar sosyal becerilerinin de önemli olduğu unutulmamalıdır. Bu nedenle arkadaşlarını birlikte karar vereceğiniz zamanlarda eve davet etmesine izin verin. Doğum günleri gibi birlikte olabilecekleri organizasyonları kaçırmamaya özen gösterin.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi olarak tüm yıl boyunca öğrencilerimizin gelişimsel anlamda takibini sürdürerek ihtiyaçları doğrultusunda onları destekliyoruz. Bu sürecin okul-aile iş birliği içerisinde sürdürüldüğünde çok daha verimli olacağına inanıyoruz.

Sağlıklı, huzurlu, başarılı ve iş birliği içinde bir yıl geçirmek dileğiyle...