

Okula başlama ve uyum süreci (1)

Okula başlamak hem çocuklar hem de ebeveynleri için heyecan verici bir yenilik ama aynı zamanda kaygı uyandırabilecek bir değişim. Bu süreç, çocuk için bilinmezliğin kapısını aralamaktır. Okula uyum sürecinde hem kendinizi hem de çocuğunuzu hazırlamak ve teşvik etmek için önemli noktaları sizlerle paylaşmak isterim.



1.Önce Siz Hazır Olun

Çocuğun anaokuluna/kreşe başlama sürecinde ebeveynlerin de duygusal olarak hazır olması önemlidir. Çocuk ailesinden ayrılırken ebeveyninin yoğun duygularını hissettiğinde uyum süreci zorlaşmaktadır. Mümkün olduğunca sürecin doğal olduğunu kendinize anımsatmanız önemlidir.



2. Merak Uyandırın

Okulla ilgili çocuğunuzda merak uyandırmanız çocuğunuzun ilgisini çekecektir. Çocuğunuzun okulun nasıl bir yer olduğunu, neye benzediğini, içinde nelerin olduğunu sorgulamasına, hayal etmesine fırsat sunabilirsiniz. Öte yandan çocuğunuzun okulla ilgili öğrenmek istediklerini birlikte not alıp, merak ettiklerini okul ziyaretinizde birlikte sormayı deneyebilirsiniz.



3.Ön Araştırma Yapın

Çocuğunuzla birlikte, belirlediğiniz okulun broşürüne, web sitesine birlikte göz atabilirsiniz. Böylece çocuğun okuluyla ilgili merakı ve ilgisi artacaktır. Aynı zamanda gününün büyük bir kısmını geçireceği kuruma aşinalık kazanacaktır.



4.Okulu Tanıdık Bir Yer Haline Getirin

Okula başlamadan önce okulu ziyaret etmek, buranın güvenli ve tanıdık bir yer olduğunu çocuğa hissettirmek alışma sürecinde etkili olacaktır.



5.Öğretmeniyle Tanışın

Eğer mümkünse okul başlamadan çocuğunuzu öğretmeniyle tanıştırabilirsiniz. Diğer çocukların olmadığı, öğretmeniyle kısa süre de olsa sohbet etme fırsatı bulan çocuk, bilinmeyen dünyanın perdesini aralayacaktır.



6. Detaylıca Anlatın

Çocuğunuza nereye gideceği, ne kadar süre vakit geçireceği, neler yapacağı, ne zaman yemek yiyeceği, okulun imkanları, onu okula kimin bırakacağı ve okuldan kimin alacağı, servis kullanıp kullanmayacağı, kullanacaksa evde kimin karşılayacağı gibi tüm rutin süreçleri detaylı anlatmak gereklidir. Özellikle 7 yaş önce çocuklara okulda geçirecekleri süre somut örneklerle anlatılmalıdır. Örneğin; 'Okulda sinema izlediğin süre kadar kalacaksın' gibi.



7.Okulla İlgili Süreçlere Çocuđu Dahil Edin

Okulla ilgili yapılan alışverişlerde, ev ve oda düzenlemelerinde çocuğun fikrini almak, ona seçenekler sunmak ve çocuğu sürece dahil etmek, çocuğunuzun motivasyonunu, heyecanını ve ilgisini arttıracaktır.



8.İlk Günleri Kısa Tutun

Okula yeni başlangıçlarda günün uzun tutulmaması önemlidir. Okulun, öğrendiği, eğlendiği, ve keyif aldığı bir yer olduğunu hisseden çocuk okulla ilgili olumlu bir algı geliştirecektir. Çocuğun okulda kalma süresi yavaş yavaş atırılmalıdır. Çocuğun okulda geçirdiği vakit ne kadar keyifli olur ve ne kadar tadı damağında kalırsa o denli olumlu bir ilişki geliştirilecektir.



9.Kitaplardan Destek Alın

Okula başlamak hakkında pek çok öykü kitabı bulunmaktadır. Bu kitapları çocuğunuzla birlikte okumak uyum sürecinde hem size hem de çocuğunuza destek olacaktır. Öte yandan okulda olumsuz günler geçiren çocuklarla ilgili de pek çok öykü kitabı mevcuttur. Böyle bir durum yaşanması durumunda bu kitaplara da başvurulabilir. Böylece okulla ilgili kaygı, endişe, üzüntü, öfke gibi duyguların pek çok çocuk tarafından yaşandığını anlayan çocuk süreci zihninde normalize edecektir.



10. Çocuğunuzun Yanında Olun

Maalesef pek çok okul yöneticisi ve öğretmen ağlasa da çocuğı okulda bırakıp, ebeveyninin uzaklaşmasını ister. Hatta kucaklarına alıp çocuğı oradan uzaklaştırırlar. Oysa bu son derece yanlış ve travmaya sebebiyet verebilecek bir durumdur. Bağlanma çalışan pek çok uzman, çocuğın, bağlanma figürünün (genelde anne, baba veya aileye yakın biri) olmadığı bir ortamda tek kalmasının fazlaca olumsuz sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymaktadır. Çocuk, yeni mekanı ve yeni insanları, güvende hissettiğı bir kişiyle keşfettiğinde alışması ve yeni kişilere güvenmesi çok daha rahat gerçekleşecektir. Çocuğunuzun hazır olup olmadığını en iyi siz bilirsiniz. Bu konu hakkında okul idaresi ve öğretmeniyle özel olarak görüşebilirsiniz. Okuldan 1- 2 günde gönderilmek yerine adım adım uzaklaşmayı tercih etmek en sağlıklı yöntem olacaktır.



11.Model Olun

Kendi çocukluğunuzdaki olumlu okul anılarınızdan çocuğunuza bahsedebilirsiniz. Öte yandan çocuğunuzun okula başlayacağı için ne denli mutlu ve heyecanlı olduğunuzu belirtebilirsiniz.



12.Öğretmenine Güvendiğini Hissettirin

Ebeveyninin, öğretmenine ve okuluna güvendiğini, inandığını, onu sevdiğini gören çocuk benzer duyguları hissetmeye ve davranışlarını buna göre şekillendirmeye meyilli olacaktır. Eğer öğretmenle ilgili endişeleriniz ve kaygılarınız varsa bunu çocuğun yanında telaffuz etmemek olumsuz bir bağ geliştirmeyi önleyecektir.



13.Sorularını Yanıtlayın

Bu süreçte çocuğunuzun sorduğu tüm sorulara sabırla yanıt vermek önemlidir. Çocuğun çok soru sorması, merakını gidermenin yanı sıra kendisini rahatlatma ihtiyacından dolayıdır. Nasıl yanıt verileceğini bilmediğiniz sorular olması durumunda 'Bunu nasıl açıklayabileceğimi bilmiyorum, yanıtı öğrenip seni bilgilendirebileceğim' diyebilirsiniz.



14.Hazırlıklı Olun

Uyum sürecinde çocuğunuzdan gelebilecek olumlu ve olumsuz cümlelere ve davranışlara hazırlıklı olmanız önemlidir. Kimi zaman bu süreçte çocuklar tarafından gerileme davranışlarının sergilendiği, yani kazanılmış becerilerde gerileme oluşabildiği görülebilmektedir.



alfabet

15. Sebebini Anlayın

Eğer çocuğunuz okula uyumda zorluk yaşıyor ve gitmek istemiyorsa bu davranışların ve çocuğunuzun duygularının altında yatan dinamikleri araştırmak ve sorgulamak önemlidir. Çocuklar bu süreçte ebeveyne aşırı bağlı oldukları, yalnız hissettikleri, hep okulda kalacaklarını düşündükleri, evde annesi ve kardeşinin güzel vakit geçirdiği ve kendisinin bundan mahrum kaldığı, isteklerini ifade etmekten korkması gibi pek çok sebepten dolayı okula gitmek istemiyor olabilirler.

Kaynak : <https://www.irempolat.com/post/okula-ba%C5%9Flama-ve-uyum-s%C3%BCreci>