

OKULA UYUM



Sevgili Veliler,

Okula başlama çocuğun yaşamındaki en önemli dönüm noktalarından birisidir. Okula uyumun kolay ve sancısız gerçekleşmesi çocuğun hem okul yaşamı hem de sonrası için son derece önem taşımaktadır.

OKULA BAŞLARKEN KAYGI

Okula uyum sürecinde. çocuğunuzun kaygı duyması normaldir. Her çocuk aynı istekle okula başlamaz. Bu çocuktan çocuğa farklılık gösterebilir. Okula yeni başlayacak olan çocuklar kuvvetli bir endişe sebebiyle bazen okula gitmekte isteksiz olabilir ya da okula gitmeyi reddedebilir. Çeşitli bedensel şikayetlerle bunu ifade eder ve evde kalmak için ailelerini ikna etmeye çalışırlar., sabahları daha sık görülen karın ve baş ağrıları, mide bulantıları gibi şikayetler okula gitmelerine karar verildiğinde azalma gösterir ya da ortadan kaybolur. Üstüne gidildikçe ağlarlar ve tedirginlikleri artar.

Tüm bunların temelinde:

- Veliden ayrılma endişesi
- Annenin çocuktan ayrılmakta zorlanması
- Okul tuvaletlerini kullanmaya yönelik kaygılar
- Arkadaş edinmeye yönelik yaşayabileceği zorluklar
- Okul veya öğretmen ile korkutulma gibi durumlar yer alabilmektedir.



OKULA HAZIRLIK YAPARKEN

Öncelikle çocuğunuz okula başlamadan önce görme ve işitme sorunu olup olmadığını kontrol ettiriniz.

Öz bakım becerileri ve motor gelişim ile ilgili çocuğunuz için jimnastik, dans, topla oynama, hamur yoğurma, hamura şekil verme gibi etkinlikler planlayabilirsiniz.

Temizlik, giyinme, ve tuvalet ihtiyacını tek başına giderebilmesi için fermuar açma- kapama, el yıkama gibi egzersizler yaptırabilirsiniz.



UYUM SÜRECİNİ GÜÇLEŞTİREN DURUMLAR

- Velinin çocuk ile birlikte sınıfa girmesi,
- Çocuğun ayrılmakta zorlandığı yetişkin tarafından okula getirilmesi,
- Okulda vedalaşmanın çok uzun veya kısa tutulması,
- Çocuğun öğretmen ve okul ile korkutulması,
- Okul ve öğretmenle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerin çocuğun yanında dillendirilmesi
- Çocuğun okula alışma ile ilgili kaygılarının aile tarafından çok fazla dile getirilmesi
- Çocuk okuldayken evde geçirilecek zamanla ilgili çocuğun yanında plan yapılması
- Okula gitmeyle ilgili tutarsız davranmak, örneğin çocuk okula gitmek istemediğinde bazen zorlamak bazen de evde kalmasına izin vermek



OKULA UYUM SÜRECİNDE YAŞANAN SORUNLARLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİM

Okula başlarken yaşanan sorunların doğal olduğu unutulmamalı, çocuğun okula gitmemek için bahaneler uydurması yadırganmamalıdır.

Günün büyük bir bölümünde evden ayrı kalmanın getirdiği endişe çocukta ayrılık kaygısını tetikleyebilir. bu süreçte çocuğa karşı anlayışlı olunması gereklidir.

Sabırlı olun, ona okulun amacını anlatın, gözyaşları ile alay etmeyin. vedalaşmalarınızı kısa süreli tutun. ona gün içinde neler yapacağınızı açıklayın.

Onu okula almaya geleceğiniz konusunda size güven duymasını sağlayın. Sakinleşmesi için çocuğu okula göndermemek gerilimi azaltmaz, aksine artırır. Evde kalış süresi uzadıkça okula dönüş o ölçüde zorlaşır.

Bu gibi durumlarda çocuğun okula götürülmesi ancak okulda korkuya yol açan sebeplerin belirlenip konuşulması gerekmektedir.

