



Sevgili velim,

Dün beşliğini salladığınız, yürürken düşmesin diye elini tuttuğunuz, parkta bahçede izleyip yanında durduğunuz çocuğunuz okullu oldu. Onun için yepyeni bir hikâye başlıyor. Hepimiz çok heyecanlı ve mutluyuz. Yeni yüzlerle tanışmanın heyecanını yaşarken bilmediği bir yerde olmanın kaygısı var kimimizin üzerinde. Tabi kafamızdaki soru işaretleri ile birlikte. "Acaba çocuğum öğretmenini sevecek mi, arkadaşları ile iyi anlaşabilecek mi?" Ve daha bir sürü endişe cümlesi...

Gelin bir de çocuğunuzun gözünden bakalım bu duruma. "Acaba öğretmenim nasıl biri, yeni arkadaşlarım benimle oyun oynar mı? Ya annem beni bırakıp giderse, ne yaparım hiç bilmediğim bu yerde?". Çocuğunuz için okula başlamak yeni bir ortama uyum sağlamak demektir. Daha önce hiç okula gitmemiş, okulun nasıl bir yer olduğunu bilmeyen çocukların kaygısı daha fazla olabilir. Okula başlama ile birlikte çocuklarda yaşanan kaygı duygusu beklenen ve normal bir duygudur.

Çocuğunuzun bu yeni yere alışabilmesi için sizin desteğinize ihtiyacı var. Bu desteği sağlamak için ona gideceği yeri anlatabilirsiniz. Orada onu çok sevecek bir öğretmeni olacağını yeni arkadaşlıklar kuracağını söyleyebilir, okul üzerine tatlı sohbetler gerçekleştirebilirsiniz.

Bazı çocukların yeni ortama uyum sağlamaları uzun sürebilir. Bu noktada öncelikle sizin kaygılarınızı azaltmanız, çocuğunuza okulda güvende olduğunu hissettirmeniz gerekir. Unutmayın çocuklar duyguları hemen fark ederler. Siz anne baba olarak iyi hissederseniz, kaygınızı azaltırsanız çocuğunuzun da daha iyi hissettiğini göreceksiniz. Çocuklar ağlayarak, kucağınızdan inmek istemeyerek, sessizce bir köşede oturarak, sürekli ne zaman geleceğinizi sorarak ayrılığı protesto edebilirler. Burada önemli olan bunun normal bir süreç olduğunu bilmek ve okula devam etmesini sağlamaktır. Unutulmaması gereken en önemli faktör, çocuğun güvenli alanını oluşturması için zamana ihtiyacının olduğudur.

Çocuğunuzun kendisini okula ait hissedebilmesi için elimizden geleni hep birlikte yapacağız. Hepimiz için yeni okul döneminin güzellikler getirmesi dileğiyle...

Uzm. Klinik Psikolog Elif Aybüke Polat

Uyum sürecini kolaylaştırmak için neler yapabilirsiniz?

- Çocuğunuzun okula başlamasını tüm aile üyelerinin ve bakım verenlerin desteklemesini sağlayın.
- Aile olarak kararlı ve net olmak en önemli unsurlardandır. Kolay olmayabilecek bir dönemi temsil eden karşı duruşlar (çocuk tarafından isteksizlik, red gibi) göreceğinizi unutmayın.
- Çocuğunuzu bilişsel, duygusal ve davranışlar noktasında mutlaka önceden hazırlayın. Okul içerisinde karşılaşacağı durumlar anlatılmalı ve çocuğa yeterli bilgi verilmelidir. Bu süreçte pozitif dil kullanmanız önemlidir.
- Uyum sürecinin zarar görmemesi açısından çocuğunuza onu bırakıp gideceğiniz duygusunu yaşatmayın. Bu yüzden “Sen artık büyüdün, seni okula bırakmaya gideceğiz.” ifadelerini kullanmak yerine “Oyun oynayacağına yere gideceğiz.” ifadesi kullanmanız yararlı olacaktır.
- Çocuğunuzun öğretmeni ile sıcak bir ilişkide olun ve güveninizi yansıtın. Ebeveynler öğretmen ile iletişimde olduğu takdirde, çocuk daha hızlı şekilde güven oluşturacaktır.
- Ev ortamında öğretmenin ismini, yapılan aktiviteleri ve sizin için ne kadar mutluluk verici olduğunu çocuğunuza hatırlatın.
- Giyeceği kıyafetleri seçmesine müsaade ederek okul çantasını birlikte hazırlayın.
- Oryantasyon döneminde ev ortamındaki rutinlerde değişiklik yapmayın. Çocuğun yaşamındaki değişiklikler üst üste gelmemeli ve bazı aşamalar ertelenmelidir.
- Çocuğunuz okuldayken yapacağınız işleri, gideceğinizi yerleri onun yanındayken anlatmayın.
- Uyum sürecinde birkaç hafta süren davranış değişiklikleri, uykusuzluk ve beslenme düzensizliği yaşayabilir. Gece, korkulu rüyalar görebilir. Bu davranış değişiklikleri, çocuğunuzun verdiği doğal tepkilerdir. Çocuğunuz uyum sağladığında bu tepkilerin ortadan kalkacağı unutulmamalıdır.
- Uyum sürecinde yaşanan zorluklar karşısında, çocuğunuzun okula devam edip etmemesi gibi konuları çocuğun yanında konuşmadan, ebeveynler olarak çocuğunuzun evde olmadığı zamanlar konuşun.
- Uyum sürecinde empati kurarak çocuğunuzun duygularını anlamaya çalışın ve sabırlı olun.
- Çocuğunuz eve geldiğinde soru cümleleri ile yaklaşmadan duygusunu aynalamanız önemli olacaktır.
- Evde yaşanan olumsuz durumlar için, okulu ve öğretmeni tehdit aracı olarak kullanmayın. “Şunu yapmazsan öğretmene söylerim.” gibi.
- Çocuğunuz okula gitmemek için pazarlık yapıyorsa, net ve kararlı olmanız çok önemlidir.
- Kaygılarınızı çocuğunuza yansıtmadan okul psikoloğu, yönetim ve öğretmen ile paylaşabilirsiniz. Bu şekilde çözüm olasılıkları artacaktır.