

ÇOCUĞUNUZUN OKULDAKİ İLK GÜNLERİ -Anaokulu ve 1. Sınıf-

İlk defa okula başlayacak birçok çocuk kadar ebeveynler de kaygı yaşayabilmekte, ilk günün nasıl geçeceğine dair soruları olabilmektedir. Ebeveynin yaşadığı bu kaygı çocuklar tarafından hissedildiğinde okula karşı hissedilen olumsuz duygular artabilmektedir. Bu noktada yapılabilecek en doğru davranış okula başlangıç ve uyum sürecini olabildiğince normalleştirerek yetişkinler olarak yaşadığınız endişeyi çocuğunuzun hissetmemesini sağlamaktır. “İlk günün” sendroma dönüşmemesi adına siz saygıdeğer anne ve babaların okulun ilk gününe dair dikkat etmeleri gereken bir takım noktalar söz konusudur. Bunlar :

- Sabah uyandığınız andan itibaren gün akışını çocuğunuza onun kavrayabileceği biçimde anlatmak (bunun için kendinizin hazırlayacağı bir çizelge kullanabilirsiniz). Çocuğun girdiği yabancı ortama karşı kendini güvende hissetmesi için anne ve babanın olası tüm durumları ve rutin gün akışını net bir şekilde çocuğa anlatması çocuğun rahatlamasını sağlayacaktır
- Vedalaşma anını kısa tutarak mutlu bir şekilde ayrılmak, onu almaya gittiğinizde mutlu bir şekilde karşılamak şeklinde sıralanabilir.

Okula ilk defa başlayacak birçok çocuğun aklından bu ve benzeri sorular geçmektedir. Tüm bu belirsizlikler çocuğun huysuzlanmasına ve kaygılanmasına neden olabilmektedir. Bu noktada siz anne ve babaların yapacağı açıklamalar ve sakin duruşu çocuğun duyduğu kaygıları azalacaktır. Bu sebepten ötürü,

- Okula nasıl gideceği,
- Kimin onu okula götüreceği,
- Okulda karşılaştığı zorluklarda kimden destek alabileceği (sınıf öğretmeni ve rehber öğretmeninden),
- O yokken anne ve babanın evde ya da işte ne yapacaklarını anlatması,
- Onu okuldan kimin alacağı,
- Çocuğun kavrayabileceği şekilde okuldan ne zaman döneceğini anlatılması,
- Evde onu kimin karşılayacağını belirtilmesi vb. açıklamalarla çocuğu zihnindeki belirsizliklerin somutlaştırılması hem çocuğun hem de ailenin bu süreci rahatça anlatmasını yardımcı olacaktır.

ENDİŞE ETMEYİN! Sınıf öğretmenin ve rehber psikolojik danışmanın yardımlarıyla çocuğunuz kısa sürede sınıfına ve arkadaşlarına alışacaktır.

Çocuğunuz sabah okula gelmeniz konusunda ısrar ediyorsa, ona herkesin bir görevi olduğunu, onun görevinin ise **OKULA GİTMEK** olduğunu belirtin. Eğer onunla birlikte okulda kalırsanız, işlerinizin yarım kalacağını, bunun da istemediğiniz bir durum olduğunu açıklayın.

EĞER ÇOCUGUNUZ OKULA GELMEMEKTE DİRETİYOR VE KRİZ YARATIYORSA, BELİRLİ BİR NEDEN SUNARAK İŞE, DOKTORA, KURSA GİTME VB...) EVDEN AYRILMAK ZORUNDA OLDUĞUNUZU SÖYLEYEREK, ÇOCUĞUNUZLA BİRLİKTE EVDEN ÇIKINI ÇOCUĞUNUZ EVDE KİMSENİN KALMADIĞINI GÖRÜNCE, EVDE TEK BAŞINA OTURMAK YERİNE OKULA GİTMEYİ TERCİH EDECEKTİR.

Okulun ilk günlerinde öğrencilerde psikolojik nedenlere bağlı olarak mide bulantısı, kusma, yüksek ateş, karın ağrısı vb.. rahatsızlıklar görülebilir. Anne ve babaların aklına gelen ilk şey çocuğun bir rahatsızlığının olmadığı ve bütün bunları okula gitmemek için yaptığıdır. Ancak yetişkinlerin de kaygılandıklarında psikosomatik gerçek rahatsızlıklar yaşadığı bilimsel bir gerçektir.

ÇOCUK, HERHANGİ BİR SAĞLIK ŞİKAYETİYLE OKULA GİTMEK İSTEMEDİĞİNİ BELİRTİYORSA, ANNE VE BABA ÇOCUĞU RENCİDE ETMEDEN ONU DİNLEMELİDİR. EĞER ÇOCUĞUN RAHATSIZ OLMADIĞI BİLİNİYORSA, ÇOCUK “BİLİYORUM, KENDİNİ İYİ HİSSETMİYORSUN, AMA DEVAMSIZLIK YAPMAMAN GEREKİYOR” ŞEKLİNDE BİR KONUŞMA YAPILARAK, İKNA EDİLMELİDİR. BU KONUŞMANIN ARDINDAN ÇOCUK MUTLAKA OKULA GÖTÜRÜLMELİ, GEREKİRSE ÇOCUKLA BİRLİKTE BİRKAÇ SAAT OKULDA KALINARAK KENDİSİNİ DAHA İYİ HİSSETMESİ SAĞLANMALIDIR.

Çocuğa, okula gitmeyip evde kalması konusunda izin verilirse, rahatsızlığının kısa sürede geçtiği gözlenebilir. Fakat bu izin çocuğu okul ortamından uzaklaştıracaktır. Öğrenci okula ne kadar sık gelirse, o kadar kolay alışacaktır.

Çocukların, anne ve babalarını okula gelmeleri konusunda etki altına aldıkları bir diğer konu da, anne ve babalarını özlediklerini söylemeleridir. Anne ve babanın bu durumda çocuğa verebileceği en iyi cevap, ilk günlerde kendisini yalnız hissedebileceği, ancak bunun birkaç gün içinde geçeceğidir.

Mutlu ve başarılı bir eğitim-öğretim yılı dileğiyle...

UĞUR KOLEJİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ