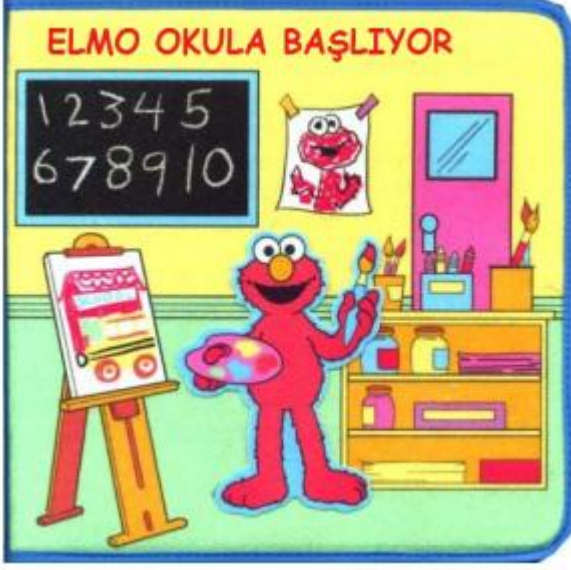


Okul Öncesi Çocuklarda Okula Uyum Sürecinin Sağlıklı Olması için Ebeveynlere Öneriler

OKULA MERHABA: ÇOCUĞUNUZUN OKULA BAŞLAMASINA SİZ NE KADAR HAZIRSINIZ?



Çocuğun her açıdan en hızlı geliştiği dönem 0-6 yaş arası olan okul öncesi dönemi kapsar. Okul öncesi dönemi çocuğun sosyal, fiziksel, duygusal ve zihinsel becerileri kazandığı, bireyselleştiği, kişiliğinin temel yapı taşlarının atıldığı bir dönemdir. Çocuk ilk sosyal ilişkilerine ailede başlar, sonrasında anaokulu aracılığıyla dış dünyaya açılarak akran ilişkilerini geliştirir. Bu nedenle çocuğun hayatında kalıcı etkileri olan okul öncesi eğitimin önemi büyüktür.

Sağlıklı bir eğitim ve gelişim için 3 yaşından sonra tüm çocuklar okul öncesi eğitim programından yararlanmaya başlamalıdır ancak okula başlamak kimi çocuklar için heyecan vericiyken, kimi çocuklar için sancılı bir süreç olabilmektedir. Çocuk, ilk güven duyduğu kişi olan annesinden veya bakım veren diğer kişilerden ayrılmakta zorlanabilir, okula ve öğretmene alışmak için zamana ihtiyaç duyabilir. Okula uyum döneminde yaşanabilecek sorunların doğal ve geçici olduğu unutulmamalı. Bu süreçte çocuğa karşı anlayışlı ve destekleyici olunması gereklidir.

Çocuğun Okula Gitmek İstememesinin Nedenleri:

- **Ayrılık kaygısı** yaşaması
- Belirsizlik ve bilinmezliğin verdiği kaygı
- Evde okulla/öğretmenle ilgili yapılan olumsuz konuşmalar
- Çocuğun mizaç özellikleri (utangaç, kaygılı, hassas olması vb.)
- Aile bireylerinin birbirlerine çok bağlı ya da bağımlı olması
- Ev içinde hiç kural koyulmaması, her istediğinin yapılması ve böylece evin okuldan daha cazip gelmesi
- Çocuğun değişim ve yeniliklerle baş etmekte zorlanması
- Ebeveynleri tarafından terk edilme korkusu
- **Anne-baba tutumları** (Aşırı koruyucu ya da aşırı hoşgörülü ebeveyn tutumları)
- **Çocuğun performans kaygısı** yaşaması
- Anne veya babanın hasta olması
- **Yeni kardeş doğumu** veya annenin hamile olması
- Evde kalan **kardeşi kıskanma**

* Yukarıda bahsettiğimiz nedenlerin tüm çocukları kapsamadığı, bu yazıda sıklıkla karşılaşılan olası nedenlere yer verildiği unutulmamalıdır.

Okula gitmekte güçlük yaşayan çocuklarda; okula gitmekte isteksizlik, **alt ıslatma**, tırnak yeme, **öfke nöbetleri**, **ağlama krizleri**, kâbuslar, aşırı huzursuzluk, fiziksel şikayetlerden yakınma, yemek veya uyku düzeninde bozulmalar görülebilir. **Anne babanın sabırlı, sakin, kararlı, işbirliğine yatkın ve ortak tutuma sahip olması bu süreci kolaylaştıran etkenlerdendir.**

Çocuğun okula uyum sürecini sağlıklı bir şekilde geçirebilmesi için bazı öneriler:

- **Okula başlamadan önce** yapılacak hazırlıklar **çocuğun okula uyumunda** çok büyük önem taşımaktadır. Çocuk öncesinde duygusal olarak hazırlanmalıdır. Mutlaka evde okulla ilgili olumlu konuşmalar (sadece oyun oynanan bir yer olarak olarak anlatılmamalı) yapılmalı, okul kavramı çocuğa verilmelidir. **Okula başlama** hakkında resimli bir hikaye kitabı okunabilir veya okula başlayacağı ilk gün hakkında konuşup bunu resmetmesi istenebilir.
- Çocuğun düzenli olarak okula getirilmemesi veya çeşitli sebeplerle okuldan uzak kalması gibi nedenler **okula alışma sürecini** zorlaştırıcı etkiye sahiptir. Ailenin tüm bireyleri çocuğun okula düzenli gitmesi konusunda kararlı olmalıdır. Çocuğun okula gitmemesi halinde sınıf içindeki grup çalışmalarında aksaklıklar olacağı anlatılmalı. Anne ve babanın bu konudaki yanlış tutumu gelecekteki **okul fobisinin** nedeni olabilmektedir.
- Okulla ilgili kendisini **kaygılandırıcı** sebebin ne olduğu anlamak için çocuk yargılanmadan, tarafsızca dinlenmeli. Sorunun temel nedenini anladıktan sonra çözüm yolları için ebeveyn ve çocuk birlikte hareket etmeli, neler yapılabileceği konuşulmalı.

• **Okul seçerken beğenilen** okullar çocuk ile birlikte ziyaret edilmeli, çocuğun görüşleri de alınarak **okul seçimi** yapılmalıdır. Karar aşamasına çocuğun da dahil olması ve öğretmeniyle tanışması çok önemlidir. Okula başlamadan önce oryantasyona katıldıysa o gün okulda nasıl zaman geçirdiği ("Bahçede çok güzel oyun oynadım, sonra öğretmeninle birlikte etkinlik yaptınız hatırlıyor musun?") anımsatılmalı. Eğer okulu hiç görmediyse ve oryantasyona katılmadan okula başladıysa okulu, oyuncakları, sınıfı ve öğretmeni uzun uzun anlatılmalı.

• Okulun olumlu yanları anlatılarak çocuğun okula gitmesi özendirilmeli (Örn: Kişisel ilgisine hitap eden şeylerden bahsetme). Bunun yanı sıra anne-baba kendi okul anılarını da anlatabilir.

• Okula gitmekte kaygı yaşayan çocukla alay edilmemeli, kimseyle kıyaslanmamalı veya baskı yapılmamalı.

— **Sen artık abla oldun, ablalar ağlamaz.**

— **Herkes gidiyor sen niye korkuyorsun?**

— **Böyle davranırsan öğretmenin/ arkadaşların seni sevmez** gibi söylemlerden kaçınılmalı.

• **Okula alışma döneminde** çocuğun düzeni ile ilgili diğer ritüelleri değiştirilmemeli. Bu dönemde çocuğun hayatında herhangi bir farklılık (bakıcı değişikliği, taşınma, **tuvalet eğitimi** vb.) yaratmamaya dikkat etmek gerekir. Unutulmamalıdır ki; **çocuk için okula başlamak** zaten başlı başına **büyük bir değişikliktir.**

• **Okula uyum sürecinde** en sevdiği oyuncuğunu okula götürmesine izin vererek **çocuğun kaygısını** bir ölçüde azaltmasına yardımcı olunmalı.

• Çocuğun evden ayrılırken stressiz, mutlu ayrılmasına, ev içinde koşturma olmamasına özen gösterilmeli.

• **Okul alışverişine** çocukla birlikte çıkılmalı ve ihtiyacı olan malzemeleri alırken onun da dahil olması sağlanmalı.

• Anne-babanın okul veya öğretmenle ilgili kaygıları varsa çocuğun yanında bunlardan **bahsedilmemeli.**Ebeveynlerinin güven duymadığı bir durumda o da güven duymayacaktır.

• **Çocuk okul** hakkında mutlaka bilgilendirilmeli (Eve nasıl döneceği, servis kullanıp kullanmayacağı, eve geldiğinde kimin karşılayacağı vb.).

• Eve döndüğünde gününün nasıl geçtiğini sorulmalı ancak ısrarcı olunmamalı ve paylaşmak istediği zaman anlatmasına izin verilmeli. **Okulla ilgili kaygı** uyandıracak sorular sormaktan kaçınılmalı. "**Ağlamadın değil mi?**", "**Bir problem oldu mu?**" gibi sorular tetikleyici olabilmektedir.

• Çocuk servis kullanıyorsa vedalaşırken rahat ve net olunmalı **anne-babanın kaygısının** çocuğa geçtiği unutulmamalı. Anne-babanın bakışındaki tedirginliği, üzüntüyü bile hemen hissedecektir. Ayrılırken, "**Eminim ki çok güzel bir gün geçireceksin.**" diyerek yüreklendirilmeli. Servis kullanmıyorsa ve ebeveynlerinden biri bırakıyorsa (mümkünse ayrılmakta daha az zorlandığı ebeveyn tarafından okula getirilmeli) çocukla vedalaşma süresi uzatılmamalı. Çocuğa söylenecekler kısa ve net olmalı. Ne de olsa alışır düşüncesiyle asla haber vermeden, hoşça kal demeden gidilmemeli.

• "**Ağlarsan veya karnın ağırırsa seni alırım**" demekten kaçınılmalı. Onun yerine "Eğer kendini kötü hissedersen karnın ağırırsa, miden bulanırsa öğretmene söyleyebilirsin, öğretmenin gerekli görürse beni arar ve seni almamı ister" denilebilir.

• Okulda daha önceden tanıdığı arkadaşları varsa onlarla birlikte geçirdiği güzel zamanlar hatırlatılmalı. Eğer okulda tanıdığı hiç kimse yoksa onun yaşında birçok çocuk olacağı söylenmeli ve mümkünse yeni tanıştığı arkadaşlarıyla dışarıda da görüşebilmesi için program yapılmalı.

• Sabah veya gece uyumadan önce okula gitmemek için anne- babayı ikna etmeye çalışıldığında herkesin sorumlulukları olduğu (anne baba da kendi yaşamlarından örnek vererek) anlatılmalıdır.

Şüphesiz ki uyum sürecinde en önemli şey ebeveyn tutumudur. Anne-baba güven duyarsa, çocuk da güven duyacaktır. Anne-baba hazır olursa çocuk da hazır olacaktır.

Her çocuğun uyum sürecinin birbirinden farklı olduğu unutulmamalı ve çocuğa göre yaklaşım belirlenmelidir. Ebeveyn, **okul psikoloğu** ve öğretmen işbirliği ile çocuk kısa süre içinde **okula uyum** sağlayacaktır. Tüm bu önerileri uygulamanıza rağmen **okula uyum problemi** uzun süredir devam ediyorsa **okul psikoloğunun** yönlendirmesiyle bir uzmandan yardım almanız uygun olacaktır.

Selda Yıldırım
Uzman Gelişim Psikoloğu

