



ÖZEL BEYLİKDÜZÜ AMERİKAN KÜLTÜR KOLEJİ
ANAOKUL VE İLKOKUL
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ

Değerli velimiz,

Öğrencimizin ve sizin yeni eğitim ve öğretim yılı hayırlı olsun...

ÇOCUĞUNUZ OKULA BAŞLARKEN...



Okul dediğimizde belki aklımızda ilk başta akademik hayat ve sosyalleşme geliyor; ancak biliyoruz ki ruhsallık olmadan bu her iki alanı tam anlamıyla anlamamız mümkün olmaz. Çocuk okula başladığında bir takım sınırlar ve kurallarla karşılaşır, yerine getirmesi gereken sorumluluklar çoğalır. Eğer çocuğun iç dünyasında benzer deneyimler varsa, tüm bu yeniliklerle de baş etmekte zorlanmayacaktır. Ama çocuk, bugüne kadar kendi hayatıyla ilgili belli sorumluluklar almamış veya hiçbir sınır ile karşılaşmamışsa, okulla uyumun gerektirdiği koşullara alışmakta zorluk yaşayacaktır.

Tatil dönüşü okula başlamak çocuklarımız için zorlu bir süreç olabilir. Okula başlamak, çocuğun iç dünyasında birtakım duygulanımları tetikler. Her çocuk ilk günlerde anne-babasından ayrılmak istemeyebilir ve alıştığı rahatlıktan sıyrılmayıp okula yeniden uyum sağlamakta güçlük çekebilir. Ancak bu uyum süreci uzun sürdüğünde, çocuğun duygusal olarak neler yaşadığını anlamaya çalışmak oldukça önemlidir. Aslında çocuk, yanında kendini güvende hissettiği figürler olmadan dış dünyaya açılmakta zorluk yaşıyordur. Dolayısıyla çocuğa yaşına uygun bir takım sorumluluklar vererek, onun bireyselleşme sürecinin desteklenmesi uygun olacaktır.

Çocuğun bilişsel ve motor gelişimi kadar duygusal gelişimi de okula uyum süreci için önemlidir. Çocuk ne ölçüde anlık isteklerini erteleyebiliyor (böylece teneffüs saatine kadar sırasında oturup öğretmenini dinleyebiliyor), ne ölçüde entelektüel yatırım / akademik yatırım yapabiliyor (böylece yeni bilgiler edinmeye / okumaya / çalışmaya meraklı oluyor), bunlara dikkat etmek gerekir. Çocuğun bu yatırımı yapabilmesi için ebeveyn-çocuk rollerine dair sınırların olması, otorite algısının gelişmiş olması ve benlik algısının güçlenmesi oldukça önemlidir.

AİLENİN AŞIRI KORUMACI TAVRI VE OKUL FOBİSİ

Okul korkusu uyum sürecini uzatan ve çocuğun yaşamını eğitim performansını olumsuz olarak etkileyen bir duygu sürecidir. Okul korkusu okula giden çocukların yaklaşık olarak %2'sinde görülür. Birçok çocuk için okula gitmek heyecan verici ve eğlenceli olsa da bazıları için durum böyle değildir. Genellikle okul fobisi belirtileri sabahları okula gitmeden önce ya da Pazar akşamları görülür. Çocuğa okula gitmeyeceği söylendiğinde bu belirtiler kendiliğinden kaybolur. Bu çocuklar utangaç davranırlar ve genellikle aile bireyleri dışındaki yabancı kişilerle sosyal ilişki kurmakta güçlük çekerler. Ailelerine çok bağımlıdırlar. Bu bağıllık genellikle anne üzerinde yoğunlaşmıştır. Yanlarında anne babaları olmadan sınıfa girmek istemezler. Anne babalarından ayrıldıklarında kendilerinin ya da ailelerinin başlarına kötü bir şey geleceğinden korkarlar. Bu çocuklar genelde kendilerinin ve ailelerinin başarı kaygıları yüksek olan uyumlu ve aşırı onay bekleyen çocuklardır.



Okul fobisi yaşayan çocuklarda çeşitli derecelerde psikosomatik belirtiler görülür. Bunlar mide bulantısı, karın ağrısı, kusma ve baş dönmesi şeklinde bedensel yakınmalardır. Okul korkusunun nedenleri; annenin çocuğun okula başlamasına ilişkin endişelerini yansıtması çocukta okula karşı korku oluşturabilmektedir. Boşanma, yeni bir kardeşin doğumu taşınma, maddi sorunlar, hastalık, yakın birinin ölümü gibi stres yaratan olaylardan birinin ya da bir kaçının olması okul korkusuna etkili olmaktadır.

Korkunun önemli nedenlerinden bir diğeri de anne babanın aşırı koruyucu tutumudur. Aşırı koruyucu ve kollayıcı tutumda çocuk sürekli olarak "aman düşersin hasta olursun", "çocuklara sokulma döverler", "sen karşıya geçemezsin dur ben geçireyim", gibi uyarıları duyar. Çocuk adım atsa yanında biri vardır ve yardıma hazırdır. Bu tutum çocukta her an her yerde tehlikelere karşı karşıya olduğu inancını oluşturur.

ANNE BABA OLARAK ÇOCUĞUNUZU OKULA UYUM SÜRECİNDE NASIL DESTEKLEYEBİLİRSİNİZ?



Çocuğun kendisini terk edilmiş ve yalnız hissetmesine yol açabilecek davranış ve tutumlara dikkat edilmelidir.

Çocuğunun okulda başaramayacak kadar küçük olduğunu düşünen anne farkında olmadan çocuğuna onun okula gitmesini istemediğini belirten sinyaller verir.

Çocuğunuzun okul hayatıyla ilgili ufak bile olsa herhangi bir kaygınız varsa, çocuğunuz bunu hissedecektir ve bu kaygıyı sizden alacaktır. Dolayısıyla kaygılarınızı gidermek için bilgi ve destek alabileceğiniz kişilerle paylaşarak rahatlamanız oldukça önem taşımaktadır.

Çocuğun korkularıyla ne sizler ne de başkalarının alay etmesine izin vermeyin.

Çocuğunuzun için çok zor olan bir şeyi yapmaya mecbur etmek anne baba için oldukça güç olabilir. Ama ödün vermemek çözümün yarısıdır. Çocuğun sıkıntı ve endişeleri normal karşılanmalı fakat onun okuldan uzak kalmasına mani de olmamalıdır.

Diğer önemli bir nokta; okula gitmeme konusunda taviz vermemek gerektiğidir. Anne babanın kararlığı, sabrı ve okula duyduğu güven çok önemlidir. Eğer çocuğunuzun "bugün okula gitmeyeyim" önerisine bir kez evet dersanız, bundan sonra işiniz oldukça zorlaşacaktır. Çocuk aynı "Evet"i ikinci defa almak için sınırlarını sonuna kadar zorlayacaktır. Burada yapılması gereken, çocuğun bu duygusu onunla konuşmak, onu anladığınızı hissettirmek, ancak ne olursa olsun okula gitmesinin gerektiği açıklamaktır.

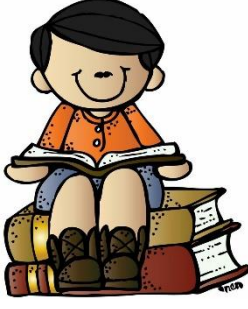
Çocuğun okula gitmesi konusunda kararlı olun. Bu süreçte okula gittiğinde kendisini daha iyi hissedeceği ve kazanacağı güzel ve faydalı davranışlarla onu ikna etmelisiniz.

Sabahları çocuğunuz kalktığında yakınmasına fırsat verecek cümleler kurmayın "bu gün kendini nasıl hissediyorsun", "karnının, ağrısı mide bulantın geçti mi?" diye sormayın. Eğer çocuğunuz kendiliğinden yakınıyorsa ve bunlar her zaman olanlar gibiyse çocuğunuzla tartışmaya girmeden onu okula gönderin.

Bu süreçte mutlaka vedalaşmalar kısa tutulmalıdır. Çocuğunuzun okula gönderirken sergilediğiniz tutum çok önemlidir. Siz sakin ve gerginlikten uzak olduğunuz sürece, çocuğunuz da bir süre sonra daha rahat bir şekilde evden ayrılacaktır.

Mutlaka sorumluluklarını yerine getirme sürecinde çocuğunuza rehberlik edin.

Eğer çocuğunuzun okulunda kendini güvende hissetmesini istiyorsanız, ilk önce anne-baba olarak sizin o kuruma güvenmeniz ve bunu her davranışınızda çocuğunuza hissettirmeniz çok önemlidir.



Çocuğunuzun okula gitmekle ilgili bir kaygı veya korku yaşadığını gözlemliyorsanız bunu kesinlikle görmemezlikten gelmeyin! Çocukta olumsuz bir duygu varsa, bunu anne-babasına ifade edebilmesi, anne babanın çocuğun bu kaygısıyla ilgili konuşabilmesi çocuğu rahatlatacaktır. Görmezden gelinen, konuşulmayan olumsuz duygular çocuğun iç dünyasında daha büyük zorluklara neden olurlar. Ancak, yaşanan zorlukları ve kaygıları bir mesele ve evin ana konusu haline getirmekten de kaçınin.

Arkadaşlık ilişkilerini destekleyin. Çünkü okulda kuracağı arkadaşlıklar onun okula uyumunu hızlandıracaktır.

Okuldan geldikten sonra kendi kaygı ve merakınızı gidermek için yoğun soru bombardımanına tutmayın. Siz ona anlatması için fırsat verin, bırakın o kendisi isterse paylaşsın. Ayrıca siz de kendi gününüzün nasıl geçtiği ile ilgili onun anlayacağı bir dilde paylaşımda bulunabilirsiniz. Gün içerisinde onu düşündüğünüzü, aklınızda tuttuğunuzu çocuğunuza hissettirin. Aslında çocukların anne babalarını somut olarak görmediklerinde yaşadıkları kaygının altında bu yatar; anne babasını zihninde taşıyabilen bir çocukta bu kaygı oldukça azdır.

OKULA UYUM SÜRECİNDE AKADEMİK ZORLUKLAR

Şimdiye kadar çocuğunuzu, okula uyum sürecinde, duygusal olarak nasıl destekleyebileceğinizden bahsettik. Bu destek aslında onun akademik hayatına da olumlu katkıda bulunacaktır. Ancak yine de çocuğunuz okul yaşamında bir takım zorluklar yaşayabilir. Derste yerinde oturmakta ve dikkatini vermekte zorlanabilir, yeni bilgiler öğrenmekte güçlük yaşayabilir. Tüm bu zorluklarda da yine çocuğun duygusal gelişimini takip etmek oldukça önemlidir.

Çocuğun benlik algısını ve özgüvenini desteklemek, otoriteye dair algısının geliştiğinden emin olmak, bireyselliğini keşfetmesine yardımcı olmak akademik alanda yaşadığı zorlukları da olumlu anlamda etkileyecektir. Çocuk okula dair olumsuz bir tepki gösterdiğinde, altta yatan nedeni anlamaya çalışın. Bunu kendi gözlemlerinize dayanarak, bu gözlemlerinizi sınıf öğretmeni ve rehber öğretmen ile paylaşın, onların gözlemleriyle birleştirerek yapabilirsiniz. Gerektiğinde profesyonel bir destek alabileceğinizi de unutmayın.

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

Elif Gökçen PEKER