

## ŞİMDİ OKULLU OLDUK...

Sevgili Veliler,

Çocuğunuzun okul hayatına başlamaya hazırlandığı şu günlerde, endişelerinizi hafifletmek ve kafanızdaki soruları bir ölçüde de olsa giderebilmek amacıyla bir yazı hazırlamak istedik.



Bu yıl, minik öğrencilerimiz için "uyum yılı" olacak. Bizler, hayatlarının bu önemli döneminde ihtiyaç duydukları her konuda yanlarında olacak, atacakları her yeni adımda onları destekleyip yüreklendirecek, heyecan ve başarılarını birlikte paylaşacağız. Önceden okul öncesi kurum deneyimi olmuş bir çocuk, her ne kadar evden ve özellikle anneden ayrılma sürecini deneyimlemiş, bir grubun üyesi olmuş, kurallar ve sorumluluklar hakkında fikir sahibi olmuşsa da ilköğretim pek çok yönüyle yuvalardan farklıdır. Bu nedenle çocuğunuz geçen yıl sorunsuz bir okul dönemi geçirmiş olsa bile, okulun ilk günleri duygusal açıdan zorlanabileceğini unutmamak gerekir. Peki bu konuda ona nasıl destek olabilirsiniz?

### İşte önerilerimiz...

**Çocuğun yaşadığı heyecanla karışık kaygısının temel nedeni bilinmezliğe doğru attığı adımdır.** Okula başlamadan önce onu duygusal açıdan hazırlamak, yaşayacakları hakkında bilgi vermek kendisini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Okulda çok sayıda arkadaş edineceğini ve onu seven öğretmenleri olacağını söyleyebilir, kendi okul anılarınızı anlatıp okula giden çocuklarla ilgili hikayeler okuyabilirsiniz.

**Çocuğunuzun okulun ilk günü yaşayabileceği en önemli kaygı, sürekli okulda kalacağı, eve dönmeyeceği ya da gününün tamamını okulda geçireceği ile ilgilidir.** Oryantasyon programının ilk gününde çocuğunuza, okula geliş-gidiş saatleri hakkında bilgi vermeniz onu biraz olsun rahatlatacaktır. Sizlerin de çocuğunuzu öğretmenine teslim ettikten sonra onu merak etmeniz doğaldır. Ancak, bu meraktan dolayı yanına gidip neler yapıyor diye bakmak istemeniz yaşadığınız endişenin çocuğunuza yansımaya neden olur ve ona kaygılanmakta haklı olduğu mesajını verir. Bu tür bir davranış aynı zamanda çocuğunuzun bağımsızlaşma sürecini de olumsuz etkiler.



**Öğretmenlere bakış açısı,** çocuğunuzun uzun yıllarını geçireceği okula bakış açısının temellerini oluşturur. Daha ilk günlerden "şunu yapmazsan öğretmene söylerim" ifadeleri öğretmenleri ile kuracağı güven ve sevgi ilişkisini olumsuz yönde etkiler.

**Servis kullanımı konusunda ise,** oryantasyon programının ikinci gününden itibaren çocuğunuzla evde vedalaşmanız uyum sürecini daha da hızlandıracaktır. Sabahları evden sakin, huzurlu ve mutlu ayrılmasına özen gösterin. Her çocuğun uyum süresinin birbirinden farklı olduğunu gözönüne alırsak, elbette bu süreçte bazı öğrencilerimizin grubun geneline kıyasla biraz daha zorlanması normaldir. Olası sorun durumunda yapılması gerekenlerle ilgili sizlere destek olacağız.



**Çocuğunuz sabah okula gelmeniz konusunda ısrar ediyorsa,** ona herkesin sorumlulukları olduğunu hatırlatarak, kendi sorumluluklarınızdan bahsedebilir, onunkinin de okula gitmek olduğunu belirtebilirsiniz. Kullanacağınız ifadelerin kısa ve net olması; ayrıca söz ve davranışlarınızın tutarlı olması çok önemlidir.

**Çocuğunuz okuldan eve geldiğinde** gününü nasıl geçirdiği ile ilgili sohbet etmeniz onun okul deneyimlerini sizinle paylaşarak rahatlamasını sağladığı gibi okula uyum sürecini de hızlandırır. Bir takvim üzerinde, okulda bulunacağı günleri ve tatil günlerini işaretlemek, okul günlerinde öğretmenleri ve arkadaşları ile yapacağı güzel şeyleri anlatmak da onu rahatlatacaktır.

**Normal bir uyum sürecinde dahi,** psikolojik nedenlere bağlı olarak; karın ağrısı, mide bulantısı, kusma, yüksek ateş v.b. rahatsızlıklar yaşanabileceği unutulmamalıdır. Böyle bir durumla karşılaştığınızda telaşa kapılmadan tutarlı ve kararlı bir şekilde sorunu çözmeye çalışmanız uygun bir yaklaşım olur.

**Çocuğunuz, herhangi bir sağlık şikayeti ile okula gitmek istemiyorsa,** öncelikle onu yargılamadan ve eleştirmeden dinlemelisiniz. Eğer rahatsız olmadığından eminseniz, ona, okulda revir olduğu, hastalık durumunda okul doktorunun kendisiyle ilgileneceği, sizin hemen haberdar edilip okula gelebileceğinizi uygun bir dille açıklamalı ve okula gitmesi konusunda onu ikna etmelisiniz. Daha sonra bu olaydan sınıf öğretmeni ve psikolojik danışmanını haberdar etmelisiniz.



**Yatış ve kalkış saatlerinin rutine oturtulması** okula uyumun yanı sıra çocuğunuzun verimli öğrenmesine de olumlu etki sağlayacaktır.

Son olarak küçük bir hatırlatma; **unutmayın ki çocuklar yeni şartlara büyüklerden daha kolay ve rahat uyum sağlarlar.** Çocuğunuzun yaşayabileceği güçlükler bir hafta on gün içinde yapacağımız işbirliği ile ortadan kaldırılabilir. Bu süreçte **size güvenmesi ve sizi yanında hissetmesi onun en önemli yardımcısı** olacaktır.

Bütün bunların yanı sıra çocuğunuzun tüm yaşantısının "**okul**" olmasına izin vermeyin. Mutlaka ilgi duyduğu bir alanda uğraşı olmasını sağlayın (spor, müzik v.b.). Ayrıca, çocuğunuzun akademik başarısı kadar sosyal becerilerinin de önemli olduğu unutulmamalıdır. Bu nedenle arkadaşlarını birlikte karar vereceğiniz zamanlarda eve davet etmesine izin verin. Doğum günleri gibi birlikte olabilecekleri organizasyonları kaçırmamaya özen gösterin.

Sağlıklı, huzurlu, başarılı ve işbirliği içinde bir yıl geçirmemiz dileğiyle...

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü

