



NORMALLEŞME SÜRECİNDE OKULA UYUM ZORLUĞU

ÖNERİLER

Okula Gitme Zamanlarında Kararlı Olun:

Önceleri okul sabahları güç olabilir. Çocuğunuza kendisini nasıl hissettiğini sormayın bu durum çocuğunuza şikâyet etmek için fırsat ve cesaret verecekti. Çocuğunuzu gözleyin, eğer ev içinde dolaşabiliyor ve çok rahatsız görünmüyorsa okula da gidebilecekti. Siz ya da eşiniz rutin olarak nasıl işe gidiyorsanız, çocuğunuz içinde bu rutini oluşturmaya çalışın.



Okula bırakma anını zorlaştırmayın:

Çocuğunuza okula getirdiğinizde okul kapısındaki vedalaşma süresini ne kadar uzatırsanız ayrılık sendromu o kadar yoğun yaşanacaktı. Onu çok sevdiğinizi, biraz oynaması için bırakıp almak için geleceğinizi vurgulamanız yeterli olacaktı.

Okul Çalışanlarının Yardımını İsteyin:

Çocuğunuzun öğretmenini konu hakkında bilgilendirmeniz, öğretmenin çocuğunuzun anlaması konusunda yardımcı olur.

Okul ve öğretmeni hakkında olumlu konuşun:

İstmeden kendi kaygılarımızı ve korkularımızı çocuklarımıza aktarabiliyoruz. Ev ortamında sohbet ederken okula olan güveninizden ve öğretmene olan olumlu duygularınızdan bahsedin. Çocuk için ailesinin güvendiği yer tehlikesiz ve mutlu olunacak yerdir.

Çocuğunuzun Akranları İle Zaman Geçirmesine Yardımcı Olun:

Okula uyum zorluğu olan çocuklar, okul dışında daha çok aileleri ile zaman geçirmek, evde oynamak, odalarında yalnız olmak ya da televizyon seyretmek isterler. Böyle durumlarda çocuğunuzun akranları ile vakit geçirmesi için teşvik edin. Çocuğunuzun çeşitli aktivitelere göndermek, arkadaşlarını evinize davet etmek, çocuğunuza yardımcı olacaktır.



OKULA UYUM ZORLUĞU

Okula başlama, tüm başlangıçlarda olduğu gibi, hem coşku, hem de biraz kaygı verici bir olaydır. Okul dönemi, çocuk ve ailesi için yepyeni ve önemli bir evredir. Okula başlama; belirli bir olgunluğa ulaşma, sorumluluk alma, bunların getirdiği sevinç yanında, ana babadan ayrı, kendi başına yeni ve bilinmez bir serüvene başlamanın korkularını birlikte içerir. Zekâsı yeterli olsa bile, çocuk ruhsal yönden okula hazır olmayabilir; evin koruyucu sığınağından çıkmak bazı çocuklarımız için daha endişe vericidir.



Okula uyum zorluğunun özellikleri

- Okula gitmek istemeyen çocukların mide bulantı, karın ya da baş ağrısı şeklindeki bedensel şikâyetleri genellikle sabahları uyanır uyanmaz görülmekte ve okula gitmemelerine karar verilir verilmez de kendiliğinden kaybolmaktadır.
 - Okula uyum zorluğunun, erkek ve kız çocuklarda görülme sıklığı eşittir.
- Bu çocuklar genelde aile bireyleri dışındaki yabancı kişilerle sosyal ilişki kurmakta güçlük çekerler.

OKULA UYUM ZORLUĞUNUN NEDENLERİ

Ailevi Nedenler:

- Asıl korkulan şey okul değil evden, anneden ayrılmaktır. Okula uyum zorluğu yaşayan çocukların, yaşamlarının daha önceki yıllarında anneleri tarafından aşırı özen içinde oldukları, tüm gereksinimlerini karşıladıkları ve onları sürekli olarak kırıklığa uğramaktan korudukları dikkat çeker. Annelerinin bu koruyucu veya baskılı ortamından bir an olsun uzak kalmamış bu çocukların yabancı bir çevrede ve tanımadıkları insanlarla birlikte günlerini geçirmeleri, onları son derece huzursuz kılar.
- Boşanma, anne veya babanın başka biriyle evlenmesi veya maddi sorunlardan kaynaklanan stresli bir ev yaşamı,
- Çocuğun yeni bir kardeşin doğması, taşınma, hastalık, yakın birinin ölümü gibi bir stres faktörünün olması.

Okula uyum zorluğu yaşayan çocuklarda ortaya çıkan sonuçlar:

- Bu çocuklar, anne babaları tarafından aşırı korunma sonucu bağımlı, anne babaya adeta yapışık bireyler olarak gelişirler.

- Tüm gereksinimlerinin karşılanması, çocuğun çok isteyen ve hileye başvuran birey olmasına yol açar. Bu tür çocuklar, istedikleri her şeye istedikleri an kavuşurlar.

Çocuklarımızı okulda kaldığı için tebrik etmek ve ödüllendirmek önemlidir.

Ancak bu ödüllendirmeyi her gün yapmak çocuğumuzun okulu ödül aracı görmesine sebep olmaktadır. Okulda öğrencilerimiz keyifli vakit geçirmek yerine, annem gelip beni parka götürecektir düşüncesiyle beklemeye başlamaktadır.

Ailenin okuldan beklentileri çocuğun okula bakışını etkilemektedir.

Anaokulu gündüz bakımevi ya da kreş değildir. MEB'in müfredatını uygulayan resmi bir eğiti kurumudur. Önceliğimiz çocuğumuza öz bakım becerilerini, özgüven ve sorumluluk duygularını kazandırabilmektir.

Anne ya da babası çalıştığı için okula gelmek zorunda olduğunu hissetmek çocukta kırgınlığa sebep olur. Büyüdüğü ve yeni şeyler öğrenmesi için okula geldiği düşüncesi ise çocukta gururlanma ve mutluluk duygusu uyandıracaktır.



Sami POLATTAŞ
Psikolojik Danışman