

Sevgili Anne-Babalar

- ◆ Her çocuğun yeni durum ve ortama alışma süreci olduğunu bilin ancak bu süre 15 günü aşmaya başlıyorsa mutlaka destek alın. 1 ay ve 1 ayı geçen durumlarda okul korkusuyla başatmenin zorlaştığını bilin.
- ◆ Çocuęunuzu en iyi tanıyan ve gözlemleyen sizlersiniz. Bu nedenle hangi yaşantı ya da duygunun çocuğunuzda okul reddi ya da korkusu başlattığını anlamaya, sorunun kaynağına inmeye ve onu anlamaya çalışın.
- ◆ İletişim dilinizin , yaklaşımlarınızın ve anne baba tutumlarınızın her dönem olduğu gibi bu dönemde de sağlıklı olmasına özen gösterin. Onu yargılamayın, cezalandırmayın, korkutmayın.
- ◆ Sabırlı , inaçlı ve kararlı olun. Konuşmalarınız ya da beden diliniz, çevreden aldığınız tepkiler olumsuzsa bundan en çok çocuğunuzun etkilendiğini unutmayın
- ◆ Çocukların gelişimlerinde 1 ay, bazı durumlarda daha kısa sürelerin bile önemli olduğunu aklınızdan çıkarmayın ve sorunu fark ettiğinizde beklemeyin. Öğretmen, okul rehber öğretmeni ve gerektiğinde çocuk psikologları ve psikiyatristlerinden destek alın.
- ◆ Aile ortamınıza ve anne– baba tutumlarınıza özen gösterin Dengeli, duygusal ve toplumsal etkileşimin güçlü olduğu aile ortamında yetişen çocuğun anne ve babasının desteğiyle pek çok yeteneği kazanabileceğini ve aile ortamında yeterli olgunluğa ulaşabileceğini unutmayın.

Minik yavrunuz okula başlıyor!!Tatlı bir heyecan ve belki biraz da gergin ve sıkıntılı bir bekleyiş içerisindeyiz.

Çocuęum acaba okula uyum sağlayabilecek mi? Ya okula gitmeyi ret ederse? Öğretmenine ve arkadaşlarına alışabilecek mi ? Okulda kalmamı ve onu beklememi isterse ne yaparım? Acaba korkar ve rahatsızlanır mı? Gibi sorular aklınıza gelebilir.

Soruların cevaplarını zamana yaymak yerine bu sürece hazırlıklı olmak ve çocuğunuzu da bu sürece hazırlamak günümüzde bir gereklilik haline almıştır.

Elbette ki okul yaşantısının başlangıcı olan birinci sınıf, çocuğunuz ve sizlerin hayatınızda çok önemli bir deneyimdir.

Çocuğunuz bu deneyimle öğrenme ve eğitim süreci ile tanışacak ve tüm okul hayatı süresince “eğitim ve okul ” kavramlarıyla ilgili ilk deneyim ve düşünceleri oluşmaya başlayacaktır.

Bu derece önemli ve kritik dönemde onun yaşayabileceği duygular konusunda farkındalığınızı artırabilmek ve izlenmesi gereken yöntemleri sizlerle paylaşabilmek adına hazırlamış olduğumuz bu broşürün siz ve çocuğunuza yol göstermesi umuduyula...

Çubuk Rehberlik ve
Araştırma Merkezi

Okul Korkusu ve Okula Uyum



Telefon: 838 35 50



OKUL KORKUSU

Okul çağı içindeki çocuğun okula gitme konusunda direnmesi, yoğun kaygı ve panik belirtileri göstermesiyle ortaya çıkan durumdur.

Genellikle 6–10 yaşları arasında görülmekle beraber, ilkokuldan liseye kadar her yaşta görülebilir.

BELİRİTLER

Anne—babadan ayrılmak istememe,
Somatik Rahatsızlıklar (Karın ağrısı, bulantı, kusma hissi),
İştah ve Uyku Düzeninde Bozulmalar,
İstek ve enerji kaybı,
Öfke ve ağlama nöbetleri,
Agresif ya da içekapanık davranışlar,
Sınıftan, okuldan kaçma,
Okula gelmek istememe, bahaneler bulma.



NEDENLER VE TETİKLEYEN UNSURLAR

Çocukların yeni girecekleri bir ortamdan çekinmesi ya da korkması normaldir ve alışmaları ve benimsemeleri zaman alır. Anne babalarda endişe yaratan bu dönem çok doğal

Okul korkusu okula başlanılan dönemde ortaya çıkmakla beraber nedenleri ve tetikleyen unsurlar geçmişe dayalı olabilmektedir.

Anne-babadan ayrılma endişesi,
Çocuğun problem çözme becerilerinin az gelişmiş olması ve yeni deneyimlerle baş edebilmede zorlanması,
Performans kaygısı -Başarısız olma korkusu,
Sağlıksız Anne-Baba Tutumları,
Okuldan Kaynaklanan Sorunlar,
Öğretmen Yaklaşımları,
Riskli durumlardan korkma ve zarar verici davranışlara maruz kalmış olma,
Travmatik Yaşam öyküsü(Boşanmış Anne-Baba-Ameliyat-Kaza-Kardeş Doğumu– Ölüm-Taşınma Psikolojik - Duygusal Fiziksel Sorunlar

ÇOCUKLARDA OKULA UYUMU ARTTIRAN DÜŞÜNCELER



Çocuğunuzda aşağıdaki düşünceler varsa ya da konuşmalarına ve davranışlarına yansiyorsa okula uyumu sağlıklı olacaktır.

Ben büyüdüm, okula gidebilecek kadar becerikliyim.
Yeni arkadaşlarım olacak .
Benim bir öğretmenim olacak, anne babam gibi beni koruyacak ve benimle ilgilenecek.
Okulda yeni şeyler öğreneceğim.
Eve döndüğümde her şeyi yerinde bulacağım, hiçbir şey değişmeyecek.
Anne – babam beni okuldan almaya gelecek, okulda unutulmayacağım.
Ödevlerimi yapabilirim, yapamazsam ya da yanlış olursa anne babam ve öğretmenim bana kızmaz, yardımcı olurlar.
Okulda sınıfın, tuvaletin, kantinini yerini bulabilirim.
Okulda bir sorunum olduğunda, soru sorup yardım isteyebilirim.
Büyük ağabey ve ablalar bana zarar vermez, yabancılar –hırsızlar okula gelemez, bana zarar veremez.
Okuldan telefonu kullanarak anne babama ulaşabiliriz.
Benim bir şeye ihtiyacım olduğunda hemen gelebilirler .

OKULA UYUMU ARTTIRAN DÜŞÜNCE VE DAVRANIŞLARI ANNE– BABA OLARAK ÇOCUĞUMDA NASIL GELİŞTİREBİLİRİM ?

Okula uyumu arttıran ve yukarıda belirtmiş olduğumuz tüm bu düşüncelerin çocuklarda oluşması ön yaşantılar, anne—baba tutumları ve çocuklarımızla kurduğumuz iletişim diliyle yakından ilgilidir.

Okula başlamadan önce çocuğunuzla okula ilişkin olumlu diyalog kurmanız, bu süreçte izleyebileceğiniz en temel yöntemlerden birisidir. Sorularını cevaplamamız merak ettiklerini anlatmanız, sessiz kaldığı durumlarda iletişimi başlatarak; onu duygu ve düşüncelerini paylaşma konusunda cesaretlendirmeniz, beraberinde imkanlarınızın doğrultusunda çocuğunuzun okula alışması için okulları gezmeniz, mümkünse öğretmeniyle tanışabilmesini sağlamanız ve yöntemlerinizi sağlıklı anne baba tutumlarıyla desteklemeniz yararlı olacaktır.

Elbette ihtiyaç duyduğunuzda profesyonel destek almanız da sizlere bu süreçte yardımcı olacaktır.



İLK DERS ZİLİ ÇALIYOR...

İlk ders zili çalıyor ve çocuğunuz okul bahçesinde elinizi bıraktığı andan itibaren hem okul yaşıntısında hem de hayat yolunda yeni adımlar atmaya başlıyor.

Günümüzde 1. sınıf öğrencileri diğer sınıflara göre olası uyum problemlerinin azaltılması adına 1 hafta erken okula başlatılıyor. Okullar, öğretmenler, rehber öğretmenler bu doğrultuda hazırlıklarını yapıyor ve minikleri ve siz aileleri okula alıştıyor.

Bu dönemde okula alışması ve varsa okul reddi ya da okul fobisini yenebilmesi için elbette ki siz anne— babalara da sorumluluklar düşüyor. Bizler de yapmanız gerekenlerin ne derece önemli olduğu bilinciyle izlemeniz gereken yöntemleri sizlerle paylaşıyoruz.

♦ Öncelikle çocuğunuzun okula gitmesi konusunda ödün vermeyin. Mutlaka okula her gün okula gitmesini sağlayın. Bu çözümün yarısıdır.

♦ Çocuğu okula bıraktıktan sonra vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutarak ayrılığın doğal olduğunu hissettirin

♦ Okulun bahçesinde, sınıfın kapısının da, koridorda beklemeyin. Teneffüslerde yanına gidip tembihlerde bulunup, “Ben buradayım, korkma, yanındayım ” gibi sözler söyleyip, sarılarak teselli etmek; beslenmesini yedirmeye ya da ihtiyaçlarını gidermeye çalışmak yanlıştır. Bu