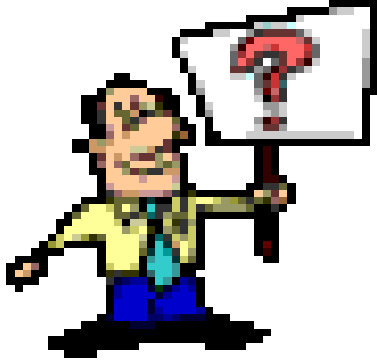


ÇOCUĞUM OKULA BAŞLIYOR



Hayatınızda
yeni bir sayfa açılıyor. Bu
başlangıç hem onun hem de
sizlerin hayatında yepyeni bir
dönemin başlangıcı....





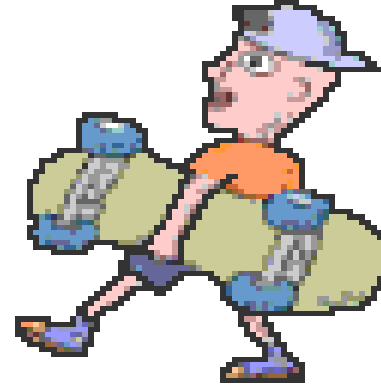
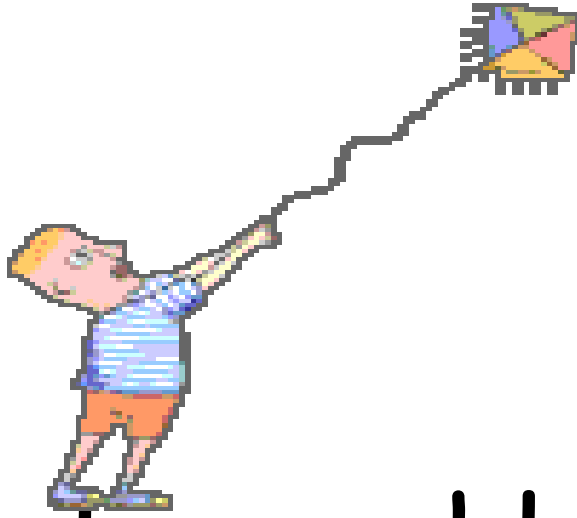
Sizce bu yeni ortam
çocuklarımız için neler
ifade ediyor?





- ✓ Yeni ve farklı arkadaşlar, öğretmenler
- ✓ Yeni bir fiziksel çevre (Ortam)
- ✓ Yeni kurallar, onları bekleyen sorumluluklar (örneğin, sabah vaktinde kalkıp hazırlanmak, okula yetişmek vb.)





Okul, çocuklar için yeni bir sosyal ortamdır





- Çocuğun bu ortama uyumu, aileden kazandığı iletişim becerileri ve ilişki biçimlerini kullanmasıyla mümkündür.
- Çocuğa anaokulu döneminde ve daha öncesinde kendi ayakları üzerinde durabilme yeteneğinin verilmiş olması çocuğun okula uyumunu kolaylaştıracaktır.





Okul stresinden kurtarmalıyız



- “Okul” çocuklarda strese yol açabilir.

Okul stresinin en temel nedenlerinin başında;

-- *Okul hakkındaki belirsizlikler ve bilgisizlikler* gelmektedir.

Daha önce dar bir sosyal çevrede bulunan öğrenciler bu yüzden okula başlama konusunda isteksizlik ve stres yaşayabilir.

Bu bakımdan çocuk okula başlamadan önce bilgisizlikler ve belirsizlikler giderilmeye çalışılmalıdır.



Her şeyin başı anlayış

Anne babalar çocuklarına karşı anlayışlı olmalıdır:

- "Bebek misin sen, kocaman adam oldun, korkacak ne var?" gibi bastırıcı yöntemlerden uzak durmalıdırlar. Bu yaklaşım sorunları çözmez, bastırır. Bastırılan bir sorun da sonradan daha büyük bir şekilde karşımıza tekrar çıkar.

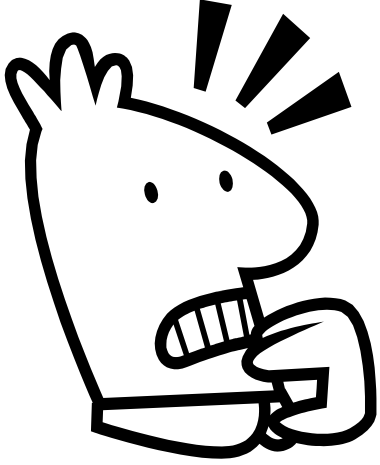
Abartılı anlatımlara son verin



- Okul hakkındaki abartılı yorumlardan kaçınılmalı, çocuklara:

Okul, sınıf, sıra, öğretmen, müdür, ders, teneffüs, sınıf arkadaşı ve okul arkadaşı gibi kavramlar konusunda gerçekçi bilgiler verilmelidir.





Çocuğu "okul"la korkutmayın



- Hata yaptıklarında onları *okul veya öğretmenle korkutursak*, çocuğun öğretmenden ve okuldan soğumasına sebep oluruz. Okul ceza verilen bir yer olarak gösterilmemelidir.



Okulu sevmesini sağlayın...

- Çocuğun okul kıyafetlerini okula gelmeden önce giymesine izin vererek, onlara alışmasını sağlayabiliriz.
- Çocuğun okulda kullanacağı kitabı, defteri ve kırtasiye malzemelerini seçerek kendisinin almasına izin verilmelidir. Böylece çocuk okul ile ilgili güzel duygular hissedecek, psikolojik olarak kendisini okula hazırlayacaktır.



- Aileler okulun açıldığı ilk birkaç gün çocuğu okula bizzat götürebilir. Ancak bunda da aşırı korumacı bir tavır takınmamalıdır.



Okul, öğrencinin baştan savıldığı bir yer değildir

- Aileler çocuğa “Okullar açılrsa da senden kurtulsam.” dememelidir.
- Öğretmenleri de;
her şeye kızan,
sürekli ceza veren,
hep yargılayan bir kişi olarak değil;
öğrencileri çok seven, onları yarınlaraya hazırlayan
bir kişi veya kişiler olarak gösterilmeliyiz.
Çocuklarımız öğretmenlerini çok sevmeli, onlara
derin saygı duymalıdır.

Ailenin aşırı koruyucu tavrı okul fobisine sebep oluyor

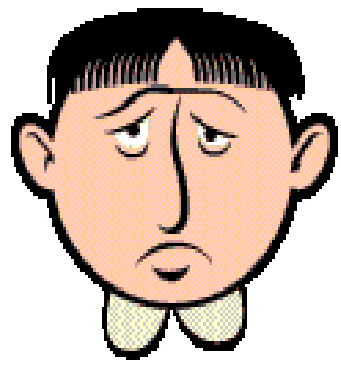


- Çocuk;

- _ Aşırı korumacı bir anlayışla yetiştirilmişse,
- _ Arkadaşlarıyla iletişimi çok az olmuşsa,
- _ Dışarıya pek çıkmamışsa,
- _ Kendi ayakları üzerinde duramıyorsa ailesinden uzak kalmak onu çok korkutur.

Bu durum pek çok çocukta görülür ve zamanla düzelir. Ancak düzelmeme olasılığı da vardır.





Birbirine duygusal anlamda aşırı derece de bağlı ailelerde çocuk, okula gittiğinde anne babasının ona olan sevgisinin azalacağını düşünebilir.

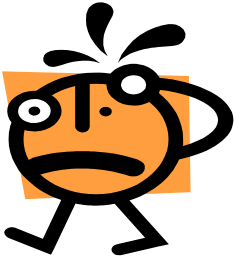


Ailenin çocukla kurduğu yanlış
iletişim de okul fobisinin
kaynağı olabilir.

Anne veya baba, "Beni
üzersen annesiz, babasız
kalırsın!" ya da benzeri
sözler kullanarak çocuğu
kontrol altında tutmaya
çalışmışlarsa;

Çocuk her tehlikede
sığındığı ailesinin
kendisini bırakıp
gideceğini düşünür.





Okul fobisinin belirtileri nelerdir?

- Okul fobisi (korkusu), kuvvetli bir endişe sebebiyle çocuğun okula gitmeyi reddetmesi veya bu konuda isteksiz görünmesidir.
- Okul fobisi yaşayan çocuklar genellikle okul saati yaklaştığında isteksizliklerini bedensel yakınmalar ile dile getirmeye çalışır.



BEDENSEL YAKINMALAR

- Çocukta mide bulantısı, karın ya da baş ağrısı şeklindeki bedensel şikâyetler genellikle sabahları uyanır uyanmaz başlar.
- İştahsızlık ve uykuda huzursuzluk,
- Sık sık hasta olmadığı halde hastaymış gibi davranmak,
- Ailinganlık ve sinirlilik, enerji kaybı,
- Okul etkinliklerine karşı ilgisizlik,
- Utangaçlık ve içekapanıklık gibi belirtiler görülür.



Çocuklardaki bu belirtiler, okula gitmemelerine karar verilir verilmez de kaybolur.

Çocuklar, aslında bu şekilde davranarak anne-babalarını okula gitmemek için ikna etmeye çalışırlar. Aileleri onlara "Tamam, bugün okula gitmeyebilirsin." derse, çocuktaki psikosomatik olan bu sorunlar birdenbire ortadan kalktığı, ağrıların geçtiği görülür.

- Ancak çocuğun evde kalması uzadıkça okula başlaması da güçleşir. "Yatışsın, düzeler, sonra göndeririz, iyileşince göndeririz." şeklindeki yaklaşımlar sorunun çözümünü oldukça zorlaştırır.



OKUL FOBİSİNİN NEDENLERİ

- A) Aileden kaynaklanan nedenler
- B) Okula bağlı nedenler.



Aileden kaynaklanan nedenler



- 1. Okul fobisi ne şekilde ortaya çıkmış olursa olsun, kaynağı genellikle *anneden ya da anne yerine geçen kişiden ayrılma korkusudur*
- 2. Okul fobisi olan çocukların yaşamlarının daha önceki yıllarında anneleri tarafından aşırı özen içinde *büyütüldükleri* görülür.



Aileden kaynaklanan nedenler



- 3. Anne- babanın kendilerine ve çocuğuna bir Őey olacağı konusunda yoğun kaygı duymasđ.
- 4. Çocuğun anne- babasının yokluğunda kendisine ya da anne- babasına bir Őey olacağından korkması.
- 5. BaŐarısızlıđı konusunda ailenin vereceği olumsuz tepkiler çocuğun okuldan ve derslerden soğumasına neden olabilir.



Aileden kaynaklanan nedenler

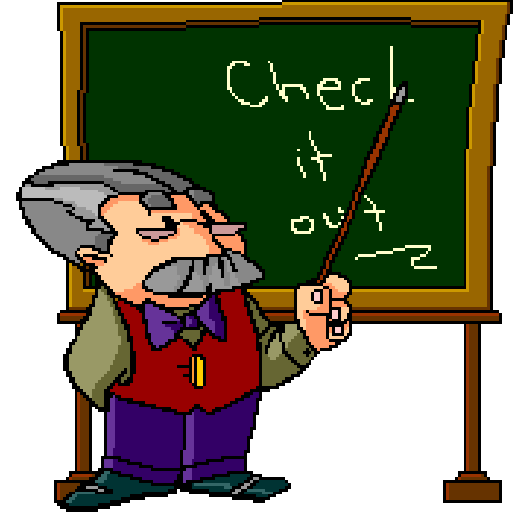


- 6. Boşanma, anne veya babanın başka biri ile evlenmesi, maddi sorunlardan kaynaklanan stresli bir ev yaşamı.
- 7. Çocuğun yeni bir kardeşinin doğması, taşınma, hastalık, yakın birinin ölümü gibi bir stres faktörünün olması



Okula Bağlı Nedenler

- 1. Başarısızlık duygusunun yaşatılması
- 2. Okulda ya da okul yolunda fiziksel olarak tehdit edici bir yerin ya da birilerinin olması

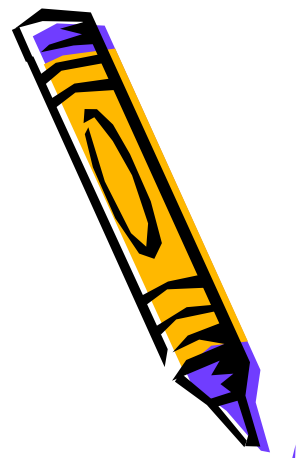


Okula Bağlı Nedenler

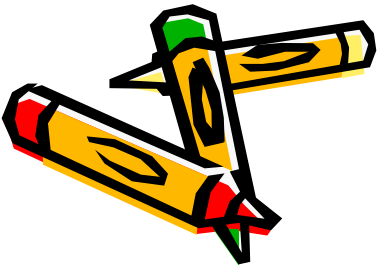


- 3. Çocuğun okulda hırpalanmasına, reddedilmesine ve kavga etmesine yol açacak bir sosyal beceri eksikliğinin olması

Nasıl yaklaşılmalı? Neler yapılmalı?



1. Çocukla güvene dayalı bir ilişki kurulmalıdır.



Nasıl yaklaşılmalı? Neler yapılmalı?

2. Okula gitme konusunda ödün verilmemeli, mutlaka okula gitmesi sağlanmalıdır. Bu çözümün yarısıdır.

Çocuğa, okulun amacını açıklamak, okula gitmesi konusunda ailenin tüm fertlerinin kararlı ve tutarlı olması işe yarar.

Okula gitmemesi halinde yapılan çalışmalardan geri kalacağı ve bunun kendisi için bazı aksaklıklara yol açacağını anlatmaya çalışılmalıdır.

Nasıl yaklaşılmalı? Neler yapılmalı?



3. Çocuğun kendini terk edilmiş ve yalnız hissetmesine yol açacak davranışlardan kaçınmalıdır.
4. Çocuğun fiziksel yakınmaları varsa kontrol etmek için doktora götürülebilir.



Nasıl yaklaşılmalı? Neler yapılmalı?



5. Okula gitmediğinden dolayı çocuğu suçlamamalı, korkusu ve gözyaşlarıyla alay edilmemelidir.
6. Vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutarak, ayrılıkların doğal olduğu hissettirilebilir.
7. Ona gününüzün nasıl geçeceğini anlatıp, onunla gününün nasıl geçtiği hakkında konuşmak her ikinizi de rahatlatır.
8. Çocuğa okula gitmesi gerektiği, zaman geçerse bu korkuya birde derslerden geri kalmış olmanın korkusunun ekleneceği söylenmelidir.



Nasıl yaklaşılmalı? Neler yapılmalı?

9. Çocuğun endişeleri, duyguları üzerinde konuşmak, hem sıkıntısını paylaşmasını hem de anlaşıldığını hissedip rahatlamasını sağlar.
10. Bu sıkıntılı durumun geçici olabileceği, kendisiyle aynı durumda olan başka çocuklarında olduğu anlatılabilir.
11. Boş zaman ve oyun becerileri kazandırarak anne babaya bağımlılık azaltılabilir. (Yeni hobiler bulunabilir)
12. Arkadaş toplantıları düzenleyerek, sosyal beceriler kazanmasına fırsat tanınabilir.
13. Anne babanın beklenti düzeyini gerçekçi kılıp çocuğa zaman tanıması korkuyu yenmesini kolaylaştırabilir.



● BİRİNCİ SINIF ÖĞRENCİ VELİLERİNE ÖNERİLER

Çocuğun Okul

Başarısının Artması Ve Olumlu

Davranışlar Kazanması Konusunda

Atılması Gereken İlk Adım;

- **Azarlamayı, bedensel ceza vermeyi, eleştirmeyi ve başkalarıyla kıyaslamayı bırakmaktır.**
- **Kıyaslamak reddetmektir.**
- **Çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin.**

Önemli olan performans değil çabadır. Yani çocuğun başarmak için gösterdiği emektir.

Örneğin çocuk yaptığı resmi gösterdiğinde 'Aferin çok güzel olmuş benim kızım ya da oğlum çok yetenekli' gibi sözler söylenirse çocuğun yeni resim yapma konusunda cesareti artar.Çabası desteklenmezse cesareti kırılır.

**BU NEDENLE
BAŞARILARINI
ÖVMEKTEN
KAÇINMAYIN.**

**ANNE BABA OLARAK
ÇOCUĞUN ÖDEVLERİNE
VE
DERSLERİNE NE KADAR
MÜDAHALE ETMENİZ
DOĞRU
OLUR?**



Anne baba çocuğa ihtiyaçı olduğunda yardım edebileceğini açık ve net biçimde ifade etmeli ama çocuğun yerine hiçbir şekilde sorumluluk almayacağını da hissettirmeli.

Dolayısıyla çocuk verilen ödevleri kendisi yapmalı, anlayamadığı zaman ya da kontrol edilmesi aşamasında anne baba yardım etmelidir.

Bu yaştaki çocukların dikkat süreleri kısa olduğu için, ders çalışma süresi 15- 20 dakika kadar olmalıdır. 15 dakika kadar ara verildikten sonra tekrar ders çalışılabilir.

- Zaman zaman öğretmeninden çocuğunuzun ders ve davranışları hakkında bilgi alın. Ama her gün değil.
- Öğretmenin de yoğun olabileceğini düşünerek uygun zamanı önceden belirleyin.
- Çocuğunuzun öğretmeniyle ilişkinizi bozmayın. Farklı düşündüğümüz konular olabilir. Bu konuları uygun zaman da yüz yüze konuşmayı deneyin.

SEMİNERİMİZE KATILAN
HERKESE

TEŞEKKÜRLER

