

OKULA UYUM SÜRECİ

YENİ BİR BAŞLANGIÇ...

İş değiştirmek, yeni bir eve taşınmak, yeni aldığımız ayakkabıya alışmak... Yeni olan her şey hayatımızda bir uyum sürecini de beraberinde getirir. Bu süreçte hem coşku hem de kaygının bir arada yaşanması oldukça normaldir. Siz velilerimiz ve çocuklarımız için de okula başlamak son derece önemli ve yepyeni bir dönemin başlangıcıdır. Tüm yeniliklerde olduğu gibi bu dönemde de hem sizin hem de çocuğunuzun uyumu için hem zamana hem de çabaya ihtiyaç vardır. Okula başlamak artık büyümek, belirli bir olgunluğa ulaşmak, sorumluluk almak, bağımsız hareket etmek, başka insanlarla ilişki kurmak ve sürdürmek gibi olumlu durumların yanında anne-babadan ayrı kalmanın, kendi başına yeni ve bilinmez bir sürece başlamanın verdiği kaygıyı da beraberinde getirir. Evin koruyucu ortamından çıkmak bazı çocuklara daha zor gelebilir. Çocuk zihinsel olarak yaşına uygun beceriler geliştirmiş olsa bile duygusal ve sosyal anlamda okula başlamakta zorlanabilir. Bir başka deyişle; aşırı koruyucu-kollayıcı bir aile ortamından ya da kuralların olmadığı tutarsız bir aile ortamından geliyor olabilir. Dolayısıyla bu durumda sorumluluk almasına fırsat verilmemiş, belirli kuralların varlığını hissetmemiş, bağımsız davranış kalıpları oluşturmayı öğrenmemiş, ilişki kurmakta zorlanan çocuğun okula hızlı uyum sağlaması zor olacaktır. Bazen okulun ilk dönemlerinde gösterilen aşırı ve yoğun ilgi de çocuğun okula olan uyumunu zorlaştırabilir.

Bunun dışında okulla ilgili kaygı yaşayan çocukların kaygı yaşama nedenleri çocuk sayısı kadar çoktur. Her durum kendine özel ve çözülebilir.

OKULA GİTMEK İSTEMİYORUM!

Çocuklar çeşitli nedenlerden ötürü zorluk yaşadıkları okullarına gitmekte direnç gösterebilirler. Arkadaşlarıyla yakınlık kurmakta zorluk yaşayabilir, içe kapanabilir ya da tam tersi saldırganlaşabilirler. Okul yoluna çıkmak istemez, ağlar, kusar. Yola çıkar fakat çeşitli nedenlerle yarı yoldan geri döner. Neşesiz, alıngan, sinirli olabilir. Uyku ve iştah problemleri yaşayabilir. Okul dışındaki zamanlarda rahattır fakat okula gitme zamanlarında kaygı tepkileri artar.

Hastayım... karnım ağrıyor... annemi istiyorum... beni bırakma... öğretmenlerden korkuyorum... sınıftakiler bana vuruyor... neden gitmem gerekiyor? Bu ve bunlar gibi onlarca şey dökülebilir ağızlarından.

OKULA GÖNDERMEMEK ÇÖZÜM MÜ?

Çocuk tüm bu kaygıları yaşarken onu görmezden gelmek ya da aşırı sert bir tavır içine girmek olayı daha karmaşıklaştırabileceği gibi bizi çözüme de götürmeyecektir. Çocuk şunu bilmelidir ki; okulla ilgili doğrudan ya da dolaylı olarak yaşadığı her sorunu için ona yardım edilebilir, sıkıntısının geçmesi için çalışılabilir ancak **okula gitmenin hiçbir şekilde pazarlığı yoktur ve okula gitmemek söz konusu değildir.**

Hepimizin zaman zaman korku, kaygı gibi olumsuz duygu ve durumları yaşadığımızı düşünürsek her olumsuz durumun travmatik bir olay olmadığını görürüz. Bazı durumlarda güçlendirici ve alıştırmacı etkisi göz ardı edilemez. Okulla ilgili yaşanan korku, uyumsuzluk durumlarında da, zamanında ve doğru müdahale okul ve ailenin işbirliği ile yapıldığında sorun çözülecektir.

DUYGU ÇOCUĞA GEÇER

Kişilerin duygu durumları birbirinden etkilenir. Ebeveynin kaygısı, korkusu, şaşkınlığı, mutluluğu çocuğa da geçecektir. Bu taraftan baktığımızda; **sizin telaşsızlığınız çocuğa iyi gelecek** ve onun okula uyumunu hızlandıracaktır. Eğer **siz, çocuğunuzu okulda yalnız bırakacağınız için kaygılıysanız** çocuğunuzdan da rahat olmasını beklemeyin. "Ama o beni bırakmaz ki" demeyin... **Siz onu bıraktığınızda** o da sizi rahatlıkla bırakacaktır, emin olun... Onu okula götürdüğünüz için karikatürdeki gibi hissetmeyecektir ☺



PEKİ NE YAPILMALI?

Daha önce de belirtildiği gibi çocuğun bunun pazarlığı açık bir konu olmadığını bilmesini sağlamak oldukça önemlidir. Kararlı ve tutarlı davranmak da bu konuda size yardımcı olacak yegâne davranış kalıbıdır. Bir gün okula getirmek, bir diğer gün sunduğu bahaneler nedeniyle okula getirmemek bu konuda size asla yardımcı olmayacaktır.

Evde, okul kapısında, koridorda yapılan uzun ve duygulu(?) konuşmalar, dolu dolu gözlerle bakışmalar ve uzayıp giden vedalaşmalar ne yazık ki onun ağlamalarını ve kaygısını arttırmaktan başka bir işe yaramayacaktır.

Ne nedenle olursa olsun yaşadığı korku, kaygı ile alay etmek yine durumu zorlaştıracak bir diğer davranış olacaktır. Kocaman adam oldun bebek gibi ağlama... okuldan da korkulur muymuş? yeni yeni işler çıkarıyorsun başıma... bak ablana ne güzel gidiyor okuluna, yeni başladığında da senin gibi zırlamamıştı... Bu tür konuşmalar sizce sorunu çözer mi?

Korkusunun nedenini anlamak için çocukla uygun şekillerde konuşmak çok etkili olacaktır. Çünkü her çocuk için okula gitmek istememe neden(ler)i birbirinden farklıdır. Biri sorumluluk almakta zorlanırken bir diğeri o yokken anne-babasına bir şey olacağından korkuyor olabilir, bir çocuk ilişki kurmakta zorlanırken bir diğeri onu okulda unutacaklarını düşünüyor olabilir.

Çocuklarınızın her alanda bağımsız bireyler olarak hareket etmelerini istiyorsanız **size olan bağımlılıklarını** azaltmanızda fayda vardır. Tüm insan ilişkilerinde olduğu gibi ebeveyn-çocuk ilişkisinde de istenilen **sağlıklı ilişki türü bağımlı değil bağı ilişkidir.**

Bazı çocuklar sabah kalktıklarında TV izlemeyi severler. Okul başlamadan bu alışkanlığa son verebilirsiniz yada sınır koyabilirsiniz. Televizyonu izlediği bir programın ortasında kapatmamaya özen gösterin.

Çocuğunuza okula yeni başlayan bir çocuğun deneyimlerini içeren bir kitap okuyabilirsiniz.

Yaşlılarıyla daha fazla zaman geçirmesini sağlayabilirsiniz.

Tüm bunların yanında beklenti düzeyinizi gerçekçi tutup çocuğa zaman tanımak önemlidir. Bu süreç ne kadar uzun sürerse sürsün çocuğunuza öfkelenmeyin, sesinizi yükseltmeyin ve onunla tartışmayın. Sakin ve soğukkanlı olup onu dinleyin. Onu sevdiğinizi, bütün çocukların okula gittiğini ve onun da gitmesi gerektiğini anlatın. Bazen çocuklar okula başladıktan bir süre sonra okula gitmek istemediklerini söyleyebilirler. Bu onların bağımsızlaşmaya başladıklarının bir göstergesidir. Bu durumda onlara her gün okula gitmeleri gerektiği hatırlatılmalıdır.