

Rehberlik Postası

OKULA UYUM SÜRECİ

Okul ebeveyn ve çocuk arasındaki ilk ayrılıklardan biridir. Bu ayrılığın sağlıklı olabilmesi de okula uyum ile bağlantılıdır. Okula uyum dediğimizde çoğunlukla çocuğun okula uyumu aklımıza gelmektedir. Ancak uyum sürecini 3 grupta incelemek daha doğru olacaktır.

1. Anne, baba ya da bakım veren kişinin uyumu:

Çocuğa bakım veren kişinin hazır bulunuşluğu okul uyumunun en temel kavramlarından biridir. Siz çocuğunuzun okula başlaması ile ilgili neler hissediyorsunuz? Çocuğunuzdan ayrılmaya hazır mısınız? Kaygı hissediyor musunuz? Hissediyorsanız sizce sebebi nedir? Daha önce yaşadığınız ayrılık deneyimleri nasıldı? (Örneğin; emzirme/mama sonlandırması, başka bir yerde tek başına kalma vb.) Bu noktada okula/öğretmeninize güvenmeniz ve bunu çocuğa hissettirmeniz çok önemlidir. Örneğin; veli toplantısı sonrasında çocuğunuzla ile yapacağınız konuşmada öğretmenini sevdiğinizden bahsedebilirsiniz. Çünkü çocuğunuz sizin tüm duygularınızı bir ayna gibi yansıtır.



BU SAYIDA:

- Okula uyuma giriş
- Okula uyumu kolaylaştırabilecek öneriler
- Kitap Önerileri



2. Öğretmenin sınıfa uyumu: Sınıf öğretmenin sınıfı tanımak için bir süreye ihtiyacı vardır.

3. Çocuğun okula uyumu: Her çocuğun bir alışma süresi vardır. Kimi çocuk okula başladığında hazır olarak başlar, kimi çocuk güvenli alanını oluşturana kadar zorlanır ancak öngördüğümüz alışma süresinde kendini sınıfa ait hisseder, kimi çocuk ise başta hiç zorlanmazken aylar sonra zorluk yaşayabilir. Burada her çocuğun biricik ve bağlanmak için farklı süreye ihtiyacı olduğunu unutmamak gerekir. Bizim çocuğun okula uyumu için öngördüğümüz süre yaklaşık 3-4 haftadır. Ancak çocuk ebeveyninden ayrılıp okula girdiğinde 15-20 dakikayı aşan süreler sakinleşemiyor, hiç bir aktiviteye katılım sağlayamıyorsa bunun üzerine düşünölmeli uzun süreyi aşan aşırı red söz konusuysa çocuğun tepkileri dikkate alınarak bir uzman görüşü alınmalıdır.



OKULA BAŞLAMADA UYUMU KOLAYLAŞTIRABİLECEK ÖNERİLER

- *Okula başlamadan çocuğu sürece dahil etmek önemlidir. Büyük kararları elbette ebeveynler alırken çantasına, boyasına karar vermek çocuğu daha etkin ve okula başlamada cesur kılar.
- *Okula başlamadan çocuk bilgilendirilmelidir. Okulda kimlerin olacağı, tuvaleti geldiğinde ne yapacağı, nasıl yemek yiyeceği, okuldan onu kimin alacağı vb. çocuğa anlatılmalıdır. Bu anlatım yapılırken çok ayrıntıya girmeye gerek yoktur. Okula başlama önemli olduğu kadar olağan da bir durumdur. Dolayısı ile okuldan bahsedilirken aşırı tepkilere, sürekli gündem haline getirmeye, okula gelmeyi bir ödüle ya da cezaya bağlamaya ihtiyaç yoktur.
- *İlk okul deneyimi olan çocuklarda özellikle ilk hafta çocuk sakinleşmek istediğinde ebeveynini söz verdiği yerde bulması onu rahatlatacaktır. Bu sebeple çocuğunuz daha önce okul deneyimi yaşamadıysa okulun ilk haftasını çocuğunuzun size ulaşabileceği şekilde planlamanız gerekebilir. (Eğer anne baba bunu düzenleyemiyorsa çocuğu alabilecek bir bakımveren de sürece dahil olabilir.)
- *İlk 1 ay çocuğun yemeğini yemesi ve okulda tuvaletini yapması ile ilgili ısrarcı olmak çocuğun okula uyumunu zorlaştırabilir. Bu konuda özellikle okulun ilk aylarında rahat olabilirsiniz.
- *Çocuğu okula bırakırken ayrılması kolay ebeveyn ile gelmesi ayrılmayı kolaylaştırır. Özellikle ilk haftalarda 2 ebeveynin birlikte gelmesi sanıldığı gibi aksine bazen çocuk için daha zorlayıcı olabilir. Çünkü 2 kişiden ayrılmak her zaman 1 kişiden ayrılmaktan daha zordur. Çocuk ile ayrılma ve kavuşmaları da çok uzun tutmamak, dramatize etmemek çocuk için okul yaşantısını kolaylaştırıcı olur.



KİTAP ÖNERİLERİ

- *Haydi Okula
- *Çu'nun Okuldaki İlk Günü
- *Görünmez İp
- *Uçup Giden Battaniye
- *Avucundaki Öpücük

NOT: Bazı kitaplar iyileştirici kitaplardır. Yani bir sorun ile karşılaşıldığında okumak daha doğru olur. Eğer çocuğunuz okulla ilgili bir sorun yaşamıyorsa bu kitapları okumak gerekli olmayabilir. Bazen de her kitap her çocuğa uygun olmayabilir. Çocuğunuzun en iyi tanıyan kişi sizsiniz. Dolayısı ile kitap içeriklerini inceleyerek çocuğunuz için uygun olanı seçebilirsiniz. Bu kitaplar yalnızca öneridir.

*Hepimiz için çok mutlu
bir yıl olması
dileklerimizle...*