

## OKULÖNCESİ ÇOCUĞUNUN VE AİLELERİNİN OKULA UYUM SÜRECİ

Çocuğun okul hayatına adım atması, yaşamındaki önemli dönüm noktalarından birisidir. Bunun ne kadar önemli olduğunun farkındayız ve bu süreci sağlıklı bir şekilde yürütebilmek için bizler de sizlere destek olmaya hazırız. Birbirimizi tanıdıkça gelişecek güven duygusu ile bu daha kolay hale gelecektir.

Çocuğunuzun okula başladığı ilk günlerde uyum güçlükleri yaşaması beklenen bir durumdur. Bu dönemler çocuk için doğal ve genellikle de geçicidir. Çocuklar karmaşık düşünce ve duygular içerisinde olabilir. “Burası çok büyük, ya kaybolursam.”, “Annem beni burada unutursa.”, “Yemek için zorlarsa.”, “Altımı ıslatırsam.” Vb. Aile olarak sizlerde de çeşitli sorular olabilir. “Terler mi, öğretmeni fark eder mi?”, “Bu kadar ağlaması normal mi?”, “Okulda aç kalır mı?”, “Okula gitmek istemiyor acaba okulda hoş olmayan bir durum mu var?” gibi.

Bir çocuğun okula uyumunun kolay olması öncelikle bebeklik döneminde yeterince ilgi ve sevgiye doymuş olması ve ihtiyaçlarının zamanında giderilmiş olmasıyla ilişkilidir. Birey olarak kabul edilen, sevilen, görüşlerine saygı gösterilen çocuğunuz, kendine saygı duyar ve öz güveni gelişir.

Çocuğun duygularını önemseyiniz. Duyguları hakkında konuşunuz. Çocuğun okula başladığı dönemde kaygılanması çok normaldir. Bilinmeyene karşı duyduğumuz doğal bir tepkidir. Bu nedenle merak ettiği şeyleri sormasını söyleyiniz. Okulla ilgili gerçekçi fakat olumlu mesajlar veriniz. Mesela, okulu sadece arkadaşlarıyla oynayacağı bir yer olarak değil; arkadaşlar edinebileceği, onlarla birlikte oyunlar da oynayabilecekleri bir yer olarak söylemek gerçekçi bir yaklaşım olacaktır.

Ailesinin yanından, hiç bilmediği (henüz güvenin oluşmadığı) bir ortama adım atan çocuğun okula gitmeyi reddetmesi, ağlama krizine girmesi, ilk başta tepkisiz kaldıktan sonra gitmeyi reddetmesi, evde kalmayı istemesi doğal tepkiler içindedir. İlk günlerde duyguların ağlama, sevinmesi kızma şeklinde dışa vurumu normaldir ve sağlıklı olandır. Duyguların bastırılması daha olumsuz sonuçlar verebilir.

“ Yemek yemezsen öğretmeni kızar, ağlarsan kötü çocuk olursun okula almazlar, bebeklerin sınıfına gidersin” gibi cümleler kullanmayınız. Hem yanlış bilgi vermiş olacaksınız, hem de çocuğun okul imajını olumsuz yapmış olacaksınız.

Yeni bir eve taşınma, odasını ayırmak, boşanma vb. aileyle ilgili önemli değişiklikleri aynı döneme denk getirmemeye özen göstermelisiniz. Mesela yeni doğan kardeşinden sonra okula başlayan çocuk, kendisinin istenmediği için evden gönderildiğini düşünebilir.

Siz ebeveynleri olarak çocuğunuzun okula başlamasından kaygı duyuyorsanız ya da suçluluk hissediyorsanız çocuğunuz hissedecektir. Sözel olarak dile getirmesenez bile yüzünüzdeki ifadeden, davranışınızdan bunu anlayacaktır. Çocuklar bilinmeyen karşısında ailesini örnek alıp modelleyeceği için, okula bırakırken kaygılı bir hal içinde olmayınız. Sizin kaygınız onun kaygı ve korkusunu artırır.

Ev ortamı çok fazla özgür ve çok rahat olan çocukların okula uyumu da güçleşmektedir. İsteklerini erteleyebilme, bekleyebilme, sorumluluk almasına imkân tanıyınız. Aşırı hoşgörülü tutumlardan uzak, kuralların olduğu bir aile ortamı oluşturulmalıdır.

Çocuğu okula gönderme konusunda ne kadar kararlı ve sakin davranırsanız çocuğunuz da kendini o kadar güvende hisseder. “Yarın da gelmek ister misin?” gibi bir soru sormayınız, çünkü bu “demek okula gitmeyebilirim” gibi bir düşüncenin oluşmasına neden olabilir. Aynı zamanda istediğinde okula gitmeyi bırakabileceğini bilmesi, uyumu zorlaştıracaktır. Bu nedenle önemli bir hastalık ve özel bir durum olmadığı takdirde okula devam etmesinin önemli olduğunu unutmayınız.

Çocuğun uykusunu yeterince almış olması, kahvaltıyla güne başlaması, acele ve telaş edilmeden okula götürülmesi uyumu kolaylaştırıcı etkenler arasındadır. Aynı zamanda bazen gecikebileceğiniz, bazen anne ya da babasının dışında kişiler tarafından okuldan alınabileceği gibi durumları da zamanı geldiğinde ifade ediniz. Kısaca çocuğunuz için “bilinmez” durumu açıklığa kavuşturmanız son derece önemlidir.

Unutmayın ki... Çocuğunuzun ailesi olarak sizler de çocuğunuzla birlikte bir uyum sürecinden geçmektesiniz. En sağlıklı uyum, çocukla birlikte ailenin de kendini okula ait hissetmesi, okulu kabullenmesi, güven duyması ve kendini iletişime açık tutmasıdır. Her ne kadar bazıları okulda iki veya üçüncü yıl içerisinde olsanız da, değişen her öğretmenle birlikte uyum süreci sizin için de tekrar başlamış olmaktadır.

**Çocuğun okula uyumunu güçleştiren etmenler arasında:**

- Alenin çocukla birlikte sınıfa girmesi(uyum haftası dışında).
- Ayrılmakta zorlandığı bir yetişkinle okula gitmesi.
- Vedalaşma sürecinin uzun veya çok kısa tutulması.
- Çocuğu okula bırakan kişinin çocuktan ayrılmakta zorlanması.
- Çocuğun okul, müdür veya öğretmenle korkutulması.
- Okulla ilgili olarak “sıkıldın mı, korktun mu” gibi olumsuz ifadeler kullanarak soru sorulması.
- Ev ve okul ortamının kıyaslanarak, okulun kuralların fazla olduğu bir yer olarak çokça vurgu yapmak.
- Okula alışma süreciyle ilgili kaygıların çok fazla dile getirilmesi.
- Aile bireylerini, çocuğun okula gitmesi ile ilgili tutarsız davranması.
- **Kesinlikle kullanılmaması gereken ifadeler:** “Ağlarsan giderim!” “Sen artık büyüdün, bebekler ağlar!” “Ağlayacak ne var, bak kimse ağlamıyor” “Ağlarsan akşama gelmem” “Çok ayıp, arkadaşların seni görmesin ağlarken” “böyle davranırsan kimse seni sevmez okulda” “Ağlamadan sınıfa gidersen istediğin bir şeyi alacağım” “Bugün okula git, söz yarın okula getirmeyeceğim!” “Öğretmenini mi sevmedin” “Galiba sen okula alışamayacaksın” “Arkadaşlarıyla anlaşamadın mı” “acaba bugün okula başlamasa mı?”

Çocuğunuzun okula başlamasıyla birlikte çocuğunuzun öğretmeni, onun hayatında belki de sizden sonraki en önemli yetişkin olmaktadır. Çocuğunuz en iyi gözlemleyen, gelişimini yakından takip eden öğretmeniyle etkili iletişim kurmak son derece önemlidir.

Sizler aileleri olarak, çocuğunuzun evdeki öğretmenlerisiniz. Bu nedenle okulda kazandırılan veya öğretilen bir davranışı evde desteklemeniz davranışın kalıcı olmasını temin edecektir. Yapılan araştırmalarda çocuk merkezli eğitimden daha etkili olanın, aileyle iş birliği içinde olan eğitim olduğu görülmüştür.

- ✓ Öğretmenler kendilerini aileler tarafından denetleniyor gibi hissedebilmektedirler. Öğretmeni denetleyici rolden ziyade onunla paydaş rolünde olunuz. Öğretmenle iş birliği içinde olunuz.
- ✓ Çocuğunuzla ilgili bilgileri eksiksiz ve düzenli olarak ifade ediniz.

- ✓ Aile eğitimlerine katılmaya çalışınız.
- ✓ Aile katılımlarına destek olmaya çalışınız.
- ✓ Yaşayabileceğiniz küçük büyük sorunları **doğrudan** öğretmeninizle görüşünüz. Yanlış anlaşılmalara olabileceğini unutmayınız.
- ✓ Öğretmenin de bir birey, bir ebeveyn olduğunu hatırlayarak empati yapmaya çalışınız.

Siz ailelerin katılımı sayesinde, hem siz hem çocuklar kendinizi okulun bir parçası olarak hissedebilirsiniz. Çocuğunuzu sosyal ortam içerisinde gözlemlene fırsatı elde edersiniz. Çocuğunuzla ortak bir alan yaratmış olursunuz. Kendi beceri ve yeteneklerinize güveniniz artar. Öğretmeni daha yakından gözlemlene, çocuklarla olan etkileşimini görme şansını elde etmiş olursunuz. Aynı zamanda farklı ailelerle tanışarak, benzer deneyim ve problemleri paylaşma, yeni arkadaşlar edinme fırsatı yakalamış olursunuz.

### **İlk günlerde nasıl davranalım?**

- Çocuğa karşı anlayışlı ve destekleyici olun.
- Sabırlı olun ve asla sinirlenmeyin.
- Okulun amacını anlatın, duygularını anlamaya çalışın.
- Vedalaşmaları kısa sürede yapın.
- Gün içinde okulda neler yapabileceğini anlatın.
- Onu okuldan kimin almaya geleceğini anlatın, ilk gelen kişi olamayabileceğinizi ama mutlaka geleceğinizi belirtin.
- Çocuğu sakinleştirmek için evde beklemeyiniz, evde kalış uzadıkça okula dönüş zorlaşır.
- Ailede kim daha soğukkanlı ise çocuğu okula o bırakmalıdır.
- Evde ona daha cazip gelecek bir şey olmadığından emin olunuz. (Sevdiği bir arkadaşının evde olması, gezmeye gidecek olmanız, yeni bir oyuncak vb.)
- Çocuğun öğretmeni ile iş birliği içinde olunuz.

“Neden benim çocuğum diğerleri gibi değil?” diyerek yapılan kıyaslamalar yerine, evde çocuğunuzun eksik ya da zayıf yönlerini destekleyecek etkinlikler yapabilirsiniz. Ve unutulmaması gereken önemli nokta her çocuğun eşsiz olduğu gerçeğidir. Kimi çok güzel güler, kim iyi konuşur, kimi çabuk sıkılır, kimi iyi şarkı söyler... Bununla birlikte yapılacak bir diğer şey çocuğun güçlü yönünü vurgulamaktır.

Okulu, sınıfı, öğretmenini çok kuralları olduğu için eleştirebilir; kurallardan hoşlanmadığını anlatabilir çocuklar. Sizlerin böyle bir durumda kuralların niçin gerekli olduğunu; evde de, sokakta da, hastanede de, her yerde farklı kurallar olduğunu açıklamamız gerekmektedir. Kurallara uygun davranıldığı takdirde hayatımızın nasıl kolaylaşacağı anlatılmalıdır.

Okulda arkadaş edinmede zorlanan, arkadaşı olmadığını söyleyen çocuklarınız için daha önceki deneyimlerinden yola çıkarak açıklamalar yapabilirsiniz. Herkesin okula yeni başladığı, birbirlerini zamanla tanıyacakları, istediği kişiyle daha yakın arkadaş olmayı seçebileceği gibi açıklamalar da yapılabilir.

Sonuç olarak; hepimizin bir alışma dönemi içerisinden geçiyoruz ve bunu kolaylaştırmak için okul ve aile olarak birbirimize destek olmalıyız. Hepimize huzur içinde geçireceğimiz bir yıl diliyorum...