

OKULA UYUM VE OKUL KORKUSU VELİ BİLGİLENDİRME METNİ

Sevgili Veliler,

Çocuğunuzun anaokulu veya ilkokul birinci sınıfa başlaması, hem heyecan verici hem de endişe verici olabilir. Bu yeni dönemde, çocuğunuzun okula uyum sağlaması için sizin desteğiniz ve rehberliğiniz büyük önem taşır.

Bu metin okula uyum sürecinde velilere bilgi vermek amacı ile hazırlanmıştır. Metinde okula uyum sorunu ile ilgili genel bilgiler ve öneriler yer almaktadır. Her çocuğun farklı olduğu ve her birinin yaşadığı duygunun farklı sebeplere dayanabileceği unutulmamalıdır. Çocuğunuz ile ilgili sormak, danışmak istediğiniz konular varsa "ahmeteglencerehberlik@gmail.com" adresinden e-posta ile okulumuz psikolojik danışman ve rehber öğretmenine ulaşabilirsiniz.

1- Okul Korkusunun Nedenleri

Okul korkusu çeşitli nedenlerden kaynaklanabilir. Bunlar arasında ;

- **Yeni ve Bilinmeyen Ortam:** Yeni bir okul ortamı, tanıdık olmayan bir çevre ve yabancı insanlarla karşılaşma çocuklarda endişe ve korku yaratabilir. Yeni ve bilinmeyen ortam kaynaklı korku yaşayan bir çocuğunuz varsa;

Okulu Tanıtmak:

- Çocuğunuza okulu ve okulda nelerin olduğunu anlatarak ortam hakkında bilgi verin. Okulun çevresini ziyaret ederek veya resimlerle göstererek çocuğunuzun okulu tanımasına yardımcı olabilirsiniz.

Rol Yapma Oyunları Oynamak:

- Çocuğunuzla birlikte okul oyunları oynayarak veya okulu canlandırarak onun okula alışmasına yardımcı olun. Rol yapma oyunları sayesinde çocuğunuz yeni ortama ve deneyimlere daha rahat adapte olabilir.

Sorularını Cevaplayın:

- Çocuğunuzun okulla ilgili sorularını sabırla dinleyin ve cevaplayın. Onun kafasındaki soru işaretlerini gidererek endişelerini azaltmaya çalışın.

- **Ayrılık Kaygısı:** Anaokuluna veya ilkokula başlamak, çocuğunuzun ayrılık kaygısını artırabilir. Özellikle ebeveynlerinden ayrılmak ve uzun süre onlardan ayrı kalmak, çocuklarda kaygı ve endişe yaratabilir. Ayrılık kaygısı nedeniyle okula gitmek istemeyen çocuğunuz varsa ;

Güven Verin:

- Çocuğunuza okula gitmek konusunda güvenebileceğini ve okulda kendisine iyi bakılacağını anlatın. Ona, sizin dışınızda da ona yardımcı olacak yetişkinlerin olduğunu ve okulda güvende olacağını söyleyin.

Ayrılığı Alıştırmaları Yapın:

- Çocuğunuzla kısa süreli ayrılıklar yaparak onun ayrılıkla başa çıkma becerilerini geliştirmesine yardımcı olun.

Güvenli Bir Veda Rutini Belirleyin:

- Çocuğunuzla birlikte okula veda etme rutini oluşturun. Öpücük, sarılma veya özel bir sözleşme gibi güvenli bir vedalaşma ritüeli belirleyerek çocuğunuzun ayrılık kaygısını azaltabilirsiniz.

Kendi Endişelerinizi Kontrol Edin:

- Çocuğunuzun endişeleri karşısında sakin ve güven verici bir tutum sergileyin. Kendi endişelerinizi kontrol altında tutarak çocuğunuzun da sakin olmasına yardımcı olabilirsiniz.

2- Okul Korkusunun Belirtileri

Okul korkusu çocuklarda çeşitli belirtilerle ortaya çıkabilir:

- **Mide Rahatsızlıkları:** Okula gitme konusunda endişe duyan çocuklarda mide ağrısı, bulantı ve kusma gibi fiziksel belirtiler ortaya çıkabilir.
- **Ağlama ve İnatçılık:** Okula gitmek istemeyen çocuklar genellikle ağlama, inatçılık ve direnme davranışları sergileyebilirler.
- **Uyku Problemleri:** Okul korkusu olan çocuklarda uyku problemleri, kabuslar ve gece terörü gibi sorunlar görülebilir.
- **Sosyal İzolasyon:** Okula gitmekten kaçınan çocuklar genellikle diğer çocuklarla ilişki kurmaktan kaçınırlar ve sosyal izolasyon yaşarlar.

4- Çocuk Okula Gitmemek İçin Ağlıyorsa Ne Yapılmalı:

Eğer çocuğunuz okula gitmek istemiyor ve ağlıyorsa, onunla şu adımları takip edebilirsiniz:

Adım 1: Sakinleşin ve Empati Kurun

Öncelikle, çocuğunuzun duygularını anlamaya çalışın. Sakin bir şekilde yanına yaklaşın ve onunla göz teması kurun. Ona endişelerinin normal olduğunu ve onun yanında olduğunuzu hissettirin.

Adım 2: Duygularını İfade Etmesine İzin Verin

Çocuğunuzun okula gitmekle ilgili duygularını ifade etmesine izin verin. Onun duygularını önemseytiğinizi ve anladığınızı göstermek için sabırla dinleyin ve ona neyin endişe yarattığını anlamaya çalışın.

Adım 3: Güven ve Destek Sağlayın

Çocuğunuza okula gitmek konusunda güven verin. Ona, okulda kendisine iyi bakılacağını ve sınıf öğretmeninin ona yardımcı olacağını söyleyin. Ayrıca, okula gitmekle ilgili endişeleriyle başa çıkması için ona destek olacağınızı vurgulayın.

Adım 4: Olumlu Motivasyon Sağlayın

Çocuğunuzla okulun olumlu yanlarını konuşun. Ona, okulda yeni arkadaşlar edineceği, ilginç şeyler öğreneceği ve eğlenceli aktiviteler yapacağı hakkında olumlu bir bakış açısı kazandırın.

Adım 5: Güvenli Bir Ayrılık Rutini Belirleyin

Çocuğunuzla güvenli bir ayrılık rutini oluşturun. Öpücük, sarılma veya özel bir vedalaşma ritüeli belirleyerek onun okula gitmek konusundaki endişelerini azaltabilirsiniz.

Adım 6: Sabırlı Olun ve İyimser Olun

Çocuğunuzun ağlaması sizi endişelendirebilir, ancak sabırlı olun ve iyimser bir tutum sergileyin. Ona, okula gitmek konusunda zamanla daha rahat hissedeceğini ve sizin her zaman yanında olduğunuzu hatırlatın.

Adım 7: İletişimde Kalın ve Destek Arayın

Okul personeliyle iletişimde kalın ve çocuğunuzun okula uyum sağlaması konusunda size yardımcı olabilecek destek kaynaklarını araştırın. Gerekirse psikolojik danışman ve rehber öğretmenle görüşerek çocuğunuzun okul kaygısıyla başa çıkma konusunda profesyonel destek alabilirsiniz.

5- Ödül ve ceza kullanımı

Maddi ödüllerin vaat edilmesi veya cezalarla tehdit edilmesi gibi yaklaşımlar, çocuğun doğal merakını ve öğrenme isteğini zayıflatabilir. Çocuklar, bu tür teşviklerle sadece dışsal ödüller veya cezalar için hareket etmeye odaklanabilirler ve gerçekten öğrenme sürecinden zevk almak yerine sadece sonuca odaklanabilirler. Bununla birlikte, çocuklara doğru motivasyonu sağlamak ve okula gitmeyi istekli hale getirmek için alternatif yaklaşımlar mevcuttur. Örneğin, *çocuğun okulda yeni arkadaşlar edineceği, ilginç konular öğreneceği veya kendini geliştireceği* gibi olumlu deneyimlerin vurgulanması, çocuğun okulla pozitif bir ilişki kurmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, çocuğunuzun kendi başarılarını tanıması ve içsel motivasyonunu geliştirmesi için teşvik etmek de önemlidir. Bu, çocuğun okula gitmeyi kendi isteğiyle ve içsel motivasyonu ile yapmasını sağlayabilir.

6- Okul ile ilgili olumlu düşünceler oluşturabilecek oyun ve etkinlik önerileri

Çocuğa okulu sevdirecek ve evde oynanabilecek birkaç oyun önerisi şunlar olabilir:

1. Okul Oyunu:

Çocuğunuzla birlikte okul oyunu oynayın. Çocuğunuz öğretmen, siz ise öğrenci veya tersi rolü üstlenebilirsiniz. Masanın bir köşesini sınıf, diğer köşesini ise oyun sahası olarak belirleyebilirsiniz. Bu oyun, çocuğunuzun okul atmosferini evde deneyimlemesine yardımcı olabilir.

2. Sınıf Arkadaşı Rol Yapma:

Çocuğunuzla birlikte sınıf arkadaşı rol yapma oyunları oynayabilirsiniz. Örneğin, birlikte masa başında oturarak sınıf arkadaşları gibi davranabilir ve farklı konular hakkında sohbet edebilirsiniz. Bu oyun, çocuğunuzun sosyal becerilerini geliştirmesine ve okula gitmeyi daha heyecanlı hale getirmesine yardımcı olabilir.

3. Okul Temalı Boyama ve El İşi Etkinlikleri:

Okul temalı boyama kitapları veya el işi projeleriyle çocuğunuzun yaratıcılığını ve hayal gücünü destekleyebilirsiniz. Örneğin, okul otobüsü boyama sayfaları veya kağıttan yapılmış sınıf öğeleri yapabilirsiniz. Bu etkinlikler, çocuğunuzun okulu eğlenceli ve ilginç bir şekilde keşfetmesine yardımcı olabilir.

4. Okul Hikayeleri Okuma:

Çocuğunuzla birlikte okul temalı hikayeler okuyarak ve tartışarak onun okulla ilgili olumlu duygular geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz. Özellikle okulun eğlenceli ve heyecan verici bir yer olduğunu vurgulayan hikayeler seçmek önemlidir.

5. Okul Oyun ve Etkinlik Setleri:

Çocuğunuza okul temalı oyun ve etkinlik setleri alarak onun hayal gücünü ve rol yapma becerilerini destekleyebilirsiniz. Örneğin, okul setleri içinde sınıf odası, öğretmen ve öğrenci figürleri bulunabilir. Bu setlerle çocuğunuz okulu canlandırabilir ve kendi hikayelerini oluşturabilir.

OKULA BAŞLAYACAK ÇOCUKLARDA OLMASI GEREKEN BECERİLER ve GELİŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLER

1. Sosyal Beceriler

Rolleri taklit etme oyunları, çocukların farklı sosyal rolleri deneyimlemelerini sağlayarak empati ve işbirliği becerilerini geliştirebilir. Örneğin, doktorculuk, market oyunu veya evcilik oyunu gibi oyunlar bu becerilerin gelişimine katkı sağlayabilir.

2. Duygusal Beceriler

Duyguları tanıma ve ifade etme oyunları, çocukların duygularını tanımalarına ve yönetmelerine yardımcı olabilir. Kartlarla duygu ifadeleri eşleştirme oyunu veya duygu kartları kullanarak duyguları hakkında konuşma oyunları bu becerileri destekleyebilir.

3. Bilişsel Beceriler

Bellek oyunları, dikkatini toplama oyunları ve problem çözme etkinlikleri gibi bilişsel beceri gerektiren oyunlar çocukların zihinsel yeteneklerini geliştirebilir. Örneğin, hafıza kartları oyunu, labirent bulmacaları veya şekil eşleştirme oyunları bu alanda faydalı olabilir.

4. Dil Gelişimi

Hikaye anlatma ve drama oyunları, çocukların dil becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Çocuklarla birlikte hikayeler uydurmak, kukla tiyatrosu yapmak veya rol yapma oyunları oynamak dil becerilerini destekleyebilir.

5. Motor Beceriler

Motor becerileri geliştiren oyunlar, çocukların fiziksel sağlığını ve koordinasyonunu artırabilir. Parkta oyunlar oynamak, dans etmek, top oyunları veya el işi etkinlikleri gibi aktiviteler bu becerileri destekleyebilir.

6. Bağımsızlık ve Sorumluluk

Evcilik oyunları veya market alışverişi oyunları gibi rolleri taklit etme oyunları çocukların bağımsızlık ve sorumluluk duygularını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Çocuklarla birlikte ev işlerine katılma oyunları da bu alanda faydalı olabilir.