

## **ÇİĞLİ EGEKENT ANAOKULU**

### **ANAOKULUNA UYUM SAĞLAMA İÇİN VELİLERE ÖNERİLER**

Bu dönemde çocuklarda bazen beklenen, bazen de beklenmedik tepkiler görülür. Onları anlamak, sabır göstermek ve destek olmak dışındaki diğer yöntemler işe yaramayacaktır. 3 yaşından itibaren sosyalleşme gereksinimi duyan çocuklarda okul kavramı yavaş yavaş yaşantılara girmeye başlar. Anaokuluna yeni başlayan çocukların büyük yaş grubu çocuklarından farklı olarak en büyük sorunu; tanımadığı kişilerle aynı ortamda kaldığı anda yaşadığı huzursuzluktur. Eğer ilk defa anaokulna gidiyor ise aileler de çocuklarından ilk kez ayrılacaklar ise kaygı yaşanıyor olabilir. Burada okul korkusu şu şekilde oluşmaktadır; çocuk kendisine bakım veren kişiden ayrılmakta güçlük yaşıyor. Bazı çocuklar ayrılıkla baş eder bazıları ise bunu kendileri için bir tehdit olarak algılayabilir. Aşırı koruyucu ailelerin çocukları ile çocuklarına gerektiği ölçüde açıklama yapmayan ailelerin çocukları kaygılı ve dirençli olabiliyor. Araştırmalar okul korkusunu yenmede veya ortaya çıkarmada ailelere düşen görevin %80 oranında etki ettiğini göstermektedir.

Özbakım becerilerinin evde ebeveyni tarafından karşılanması, okulda çocuğun ne yapacağını bilememesi, sürekli okulda kalacağını ve ebeveyninin onu almaya gelmeyeceğini düşünmesiyle birlikte var olan kaygı daha da artarak ağlamaya dönüşmektedir. Evde yaptığı alışkanlıkların değişmemesini isteyen ve anneden kopamayan çocukların okula başlama süreci daha zor geçmektedir.

#### **Anaokuluna yeni başlayan çocukları 3 grupta inceleyebiliriz.**

- Birinci gruba giren çocuklar uyumludur, yeni bir ortama kolay adapte olurlar.
- İkinci gruptaki çocuklar ilk birkaç gün olumsuz bir tepki vermezler, her şey yolunda gidiyor gibi görünür ama bir süre sonra çocuk gerçeği fark etmeye başlar, hayalindeki ile yaşadığı farklıdır ve okula gitmek istememe, gittikten sonra anneyi bırakmama ve en önemlisi sınıfa girmekte zorluk yaşarlar.
- Üçüncü grup ise en baştan itibaren tepkili olanlardır. Evden çıkmakta, okula girmekte, anneyi bırakmakta, sınıf içinde etkinliklere katılmakta zorluklar yaşar ve yaşırlar.

#### **Anaokuluna nasıl hazırlanmalı?**

Çocuğunuzla güzel bir konuşma yapmak ve onu psikolojik olarak hazırlamak önemlidir. Öncelikle olarak yapılması gereken şey çocuğa büyüdüğünün ve yakında okula başlayacağını söylemesidir. Ebeveynler, çocuğa okulda mutlu ve güvende olacağını, okulda onunla ilgilenecek bir öğretmeni olacağını, isteklerini öğretmeni ile paylaşabileceğini söyleyerek çocuğun öğretmenine karşı güven duymasını sağlamalıdır. Ebeveynlerin göstermiş olduğu kararlılık sabır ve çocuklarını gönderdikleri kuruma duydukları güven uyum sürecini kolaylaştıracaktır.

**Yeni şeyler öğreneceği söylenmeli:** Orada yeni şeyler öğreneceğini, yeni arkadaşlarla tanışacağını ve oyun oynayacağını söylemek; şarkı söyleme, masal dinleme, yap-boz yapma, resim yapma, arabalarla oynama gibi etkinliklerde bulunacağını anlatmak ön hazırlığın temel parçalarından biridir.

**Birlikte olamayacağını bilmeli:** Çocuk, onunla birlikte orada kalamayacağını bilincinde olmalıdır. Bunu ona söylemek gerekir. Sabah veya öğle programına göre çocuğa: “Seni götürürken sana eşlik edeceğim”, “Biraz kalacağım”, “Anneler babalar gittiği zaman gideceğim ve öğlen(akşam) seni almaya geleceğim”, ya da x kişi seni almaya gelecek” gibi sözler söylemek ona güven verebilmek adına oldukça önemlidir. Bu sözler kaygılı bir biçimde değil kendine ve çocuğuna güven duyan bir ses tonu ile konuşulmalıdır. Anaokulunun sadece çocuklar için bir yer olduğunu ama gerektiği durumlarda (AİLE KATILIMLARI OLDUĞUNDA) ebeveynlerinin de bazı aktivitelere katılabileceği vurgulanmalıdır. Çocuğun, kendisini okula getiren ebeveynine aşırı bir düşkünlüğü varsa ve ondan ayrılmak istemiyorsa daha az bağlı olduğu bir yakını tarafından okula getirilebilir.

**Aktiviteler anlatılmalı:** Bunun dışında ‘Öğretmenle ve arkadaşlarıyla aktiviteler yapacaksınız’, ‘Teneffüste oyun oynayacaksınız’, ‘Yemek yiyeceksin’ ve ‘Diğer arkadaşlarıyla beraber dinleneceksin’ gibi sözler de onu rahatlatacaktır.

**Bazı çocukların ağlayacağı anlatılmalı:** Çocuğa annesinden ayrılmakta zorlanan çocukların bazen ağlayabileceği anlatılmalı, belki annelerinin onları almaya geleceklerini anlayamadıkları ya da unuttukları söylenmeli.

**Anaokulu önceden ziyaret edilmeli:** Anaokuluna önceden ziyaret, ona çevreyi gösterme ve öğretmeni ile tanışma fırsatıdır.

**İlk gün birlikte kahvaltı edilmeli:** Bir gece öncesinden hazırlık yapıp gereken eşyaları hazırlayabilirsiniz. Bu hazırlığa çocuğunuzun seçimlerini dahil etmeniz yararlı olacaktır. Anaokulunun ilk günü aile ile birlikte televizyon vb. açmadan sakin bir kahvaltı yapmak ve rahatça hazırlanacak zaman ayarlamak önemlidir. Acele etmemek, evden çıkışın mutlu olması ilk günü kolaylaştıracaktır.

**Onu güzel bir günün beklediği anlatılmalı:** Çocuğa anaokulunda onu bekleyen güzel bir gün olduğunu ve neler yapabileceğini tekrar sayarak hatırlatın. Ona önceden okula gittiğiniz gün dikkatini çekmiş olan şeyleri hatırlatın(öğretmeni ile daha önce tanışmış ve belki küçük arkadaşlar edinmiş olabilir).

**Okula bırakırken:** Okula giderken yolda şarkı söyleyebilirsiniz. Mümkün olduğunca çocuğu okul kapısından teslim edip tekrar aynı yerden alınız. Okulun içine girmek çocuktan kopmayı zorlaştırır. Vedalaşmalarda çocuk ağlıyorsa dahi kararlı olup kurumdan uygun bir şekilde ayrılmak gerekmektedir. Çocuğun başı okşanarak tekrar onu almaya geleceği uygun bir şekilde ifade edilmelidir. Uyum haftası geçtikten sonra kendinize bir 'hoşça kal' ritüeli geliştirebilirsiniz. Ayrılırken el mi sıkacaksınız, özel bir tokalaşma mı yapacaksınız, birlikte karar verebilirsiniz. Hoşça kal ritüeliniz stresinin azalmasını sağlayacaktır. Giderken 'güle güle' demek yerine 'kısa bir zaman sonra görüşürüz' diyebilirsiniz. Ayrılmadan önce 'sonra görüşürüz' şeklindeki cümlelerinizi kurarken tüm dikkatiniz çocuğunuzda olsun ve ayrıldığınızda tekrar gel git yapmayın, ağlama sesini duysanız dahi. Çünkü tüm çalışmanızın etkisini yok edecektir. Sizden ayrılmama isteği ya da okul korkusu olarak adlandırılan durum ara ara ortaya çıkabilir. Tatillerden sonra, evde kaldığı hastalık zamanlarından sonra veya hiçbir şey olmamışken ortaya çıkabilir. Yine kararlı, anlayışlı, sevecen, sabırlı ve çocuğunuz ile okulunuza güvenen bir tutum sergilemeniz ile her şey eski haline döner. Eğer 1 aydan fazla sürüyor ise (iştahsızlık, uykusuzluk, huzursuzluk, mide bulantısı) muhakkak bir uzmandan destek almak gerekir.

**Çocuğunuzun anlatacaklarını beklediğinizi belirtin:** Çocuğa yemek, uyku, oyun saatlerini bildiğinizi söyleyin ve sabırsızlıkla gününün nasıl geçtiğini anlatmasını bekleyeceğinizi belirtin.

Yapılmaması gerekenler:

-Gergin ve endişeli olursanız çocuk bunu hisseder. Mümkün olduğunca rahat olmaya çalışın.

-Çocuğa "Görüşmek üzere" vb. açıklamalar olmaksızın okula bırakıp kaçır gibi çıkarsanız çocuk kendisini kaybolmuş ve bırakılmış hissedebilir.

-Okuldan döndüğünde onu konuşmaya zorlamamak gerekir, 'bugün günün nasıl geçti?' şeklinde bir soru sorabilirsiniz.

-Çocuğunuzun bırakmasını istediğiniz bir alışkanlığı bulunuyorsa, emzik ya da biberon gibi bunu halletmeyi bir süre erteleyiniz.

-Çocuğu bıraktığınızda ağlamalar, bağırımlar yaşanabilir, bu durumda onu sakinleştirmelisiniz. Ancak her gün, tüm gün boyunca çocuğun yanında kalmayı seçtiğinizde çocuk okula alışamaz. Onu sakinleştirdikten sonra öğretmene teslim etmelisiniz. Bu olmadığı ve tekrarlandığı takdirde çocuk tek başına baş etmeyi bilmeyen, bağımlı bir çocuk haline dönüşür ve bu durum onu güçsüz, güvensiz hissettirir.

-Unutmamalısınız ki anaokuluna uyum zaman gerektiren bir süreçtir.

Derya SARI

Psikolojik Danışman ve Rehber

Öğretmen