

MAARİF AİLE

Türkiye Maarif Vakfının aile yayınıdır.



MAARİF AİLE

Türkiye Maarif Vakfının aile yayınıdır.



BU SAYIDA

OKUL ÇANTASI

ÖZ DÜZENLEME

OKUL KORKUSU

OKUL ÇANTASI

Çocuklarımızın yaz mevsiminin beraberinde getirdiği eğlenceli gezmelerin ve oynanan oyunların rahvetini yavaş yavaş üzerlerinden atma zamanı geldi. Onları okulların başlamasıyla beraber gelecek olan yeni düzene ve tempoya hazır hâle getirmek, aynı zamanda alışma sürecini mümkün olduğunca kısaltmak gerekiyor.

Okula başlamak, çocuklar kadar ailelerin ve öğretmenlerin de yaşadığı büyük bir yenilik ve değişimdir. Bu; çocukların okula, öğretmene, arkadaşlarına olan tutumlarını şekillendirecek ve ona yön verecek önemli bir başlangıçtır. Okula geçiş dönemi hem çocuk hem de aile için stresli bir dönemin başlangıcı olabilir. Peki bu stresi azaltmak ve aynı zamanda çocuk için verimli bir başlangıç için neler yapılabilir?

- Bazı çocuklar ailelerinden veya konfor alanlarından uzaklaşmakta güçlük çekebilirler. Bunun sebepleri bazen çocuğun anne veya babasına olan aşırı düşkünlüğü, bazen de farklı bir ortama gideceği ve ailesinden uzun süreli ayrı kalacağı için yaşadığı korku olabilir. Bu yüzden okulda programlanan “Uyum Haftası”na katılım göstermesi çocuğun okula alışması için faydalı bir ilk adım olabilir. Bu sayede hem arkadaşlarına hem öğretmenlerine ve tabii okul binasına aşinalık kazanması önemli ölçüde kolaylaşabilir. Eğer ebeveynler olarak imkânınız olursa çocuğunuz okula başlamadan önce onu gideceği okula götürmelisiniz ve orada nelerin olduğunu açıklamalısınız.
- Yaz akşamlarının keyfini çıkardıktan ve sabahları geç vakitlere kadar uyuduktan sonra çocuğunuzun yeni bir rutin bulması gerekir. Okul yılının başlangıcına düzgün bir şekilde hazırlanmak için genellikle okul başlamadan 1 hafta 10 gün öncesinden çocuğunuzun yatma ve kalkma saatini (ideal olarak 21:00 ve 07:00) öne almalısınız ki forma girebilsin ve kalkarken zorluk yaşamasin.
- Çocukların ders dinlerken odaklanmaları ve fiziksel olarak iyi durumda olmaları çok önemlidir. Uykunun yanında çocukluk döneminde kazanılması gereken alışkanlıkların biri de beslenme alışkanlığıdır. Düzenli ve sağlıklı beslenme çocuğun gelişme sürecinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Ebeveynler olarak çocuklarımızı servise yetiştirmek uğruna onların kahvaltıyı kaçırmalarına göz yumamayız.

Bir bardak süt içmesi bile çocuğun gelişimine çok büyük katkı sağlayacaktır. Sabah yapılan kahvaltı sayesinde çocukların dışarıda tüketmek isteyecekleri abur cubura olan ilgileri de azalabilir. Bunlara ek olarak okulda verilen beslenme molasında yemekhanede çıkan yemekleri yemeleri veya yanlarına aldıkları, aileleri tarafından hazırlanan besinleri tüketmeleri çocuklara tembih edilmelidir. Çocuğun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun besinlerin aile tarafından kontrol edilmesi ve düzenlenmesi kritik bir öneme sahiptir. Çocukluk döneminde edinilen bu kazanım çocuğunuza yetişkinlik döneminde de eşlik edecektir.

- Çocuğunuzun yeni eğitim-öğretim yılı yaklaşırken yaz tatili rahatlığını bırakmaya ve okula gitme fikrine karşı direnmesi tamamen doğal ve normaldir. Ona bu durumu güzel bir dille izah edebilir, öğretmenini yahut sınıf arkadaşlarını değiştireceği için endişelerini anladığınızı, yeni arkadaşlar edineceğini, onlarla oyunlar oynayacağını ve onun yaşındayken sizin de okula giderken kaygılarınız olduğunu söyleyebilirsiniz.
- Çocuklarınızla hedef belirlemek harika bir stratejidir. Çocuğunuzun ilgisini kaybetmemesi, dikkatini odaklayabilmesi ve motivasyonunu koruyabilmesi için hedeflerinizin kesin ve planlı olması gerekmektedir. Örneğin, çocuğunuzun tüm ödevleri bir dönem içinde yapması, haftada iki saat kitap okuması veya günlük ekran başında olmasını gerektirmeyen yaratıcı bir aktiviteye katılmasını önerebiliriz.



ÖZ DÜZENLEME

Her birimiz bize genetik yollarla aktarılan çeşitli özelliklerle dünyaya geliyoruz. Belirli beceri ve yeteneklerimizle veya bazı işlere yatkınlıklarımızla farklılıklar oluşturuyoruz. Ancak hepimiz biliriz ki bu yetenek ve beceriler hayatımız boyunca biriktirdiğimiz tecrübe ve deneyimlerimizle değişme ve gelişme sürecine girer. Deneyimler nasıl beynimizi biçimlendiriyorsa beynimiz de deneyimlerimizi şekillendirir.

Her birey, doğumundan itibaren yerine getirmesi gereken görevleri tamamlayabilmek için öz düzenleme becerisini kullanır. Peki öz düzenleme tam olarak nedir?

Öz düzenleme bireyin başkalarının yardımına veya desteğine ihtiyaç duymadan, amacı doğrultusunda odaklanma ve bu odağını görev süresi boyunca kontrol altında tutma kapasitesidir. Ayrıca öz düzenleme düşünce, duygu ve davranışlarımızı belirli yollarla izleme ve yönetme becerisidir. Böyle bir beceriye sahip olmanın öğrenmeye ve yeni deneyimlere açıklık, ilişkilerimizde sevgi dengesini bulabilme ve iyi oluş gibi birtakım getirileri vardır.



Temelde, öz düzenleme stres faktörleriyle başa çıkmanın sağlıklı bir yolu olduğu söylenebilir. Öz-düzenleme becerisini geliştirebilmek; öz-farkındalık, duygusal zekâ, duygusal uyarımların ayırt edilebilmesi, sosyal ilişkilerde aktif olma ve odağı koruyabilmeyi gerektirir.

Öz-düzenlemenin gelişimi çocukluk döneminin önemli görevlerinden biridir. Çocuklar bu beceriyi öğrenme süreçleri içinde doğal yollardan elde ederler. Ebeveynler çocuklarında öz düzenleme becerisini artırmak için şu hususlara dikkat etmelidirler.

- Çocuğunuzun öz düzenleme becerisine sahip yetişkinlerle daha çok vakit geçirmesini sağlayabilirsiniz. Kendisini iyi yetiştirmiş olarak tanımladığınız, bilgili, kültürlü ve bilinçli büyükleriyle muhabbetini artırması yönünde uğraşabilirsiniz.
- Çocuğunuzun eğitici ve öğretici düşündüğünüz oyun ve egzersizlere daha çok vakit ayırmasını sağlayabilirsiniz. Örneğin internet üzerinde yahut dışarıdan satın alınabilecek; çocuğunuzun yaş aralığına bağlı olarak çeşitli (görsel dikkat, el-göz koordinasyonu, uzamsal bellek, matematik becerisi ve görsel, sözel ve işitsel bellek) oyunlar ve egzersizler bulabilirsiniz.
- Çocuğunuzun doğada daha çok vakit geçirmesine olanak sağlayabilirsiniz. Doğada vakit geçirmek insanların fiziksel ve psikolojik olarak iyi olma halini yani sağlığını olumlu etkiler. Küçük yaşlardan itibaren doğal ortamlarda bulunmak vücudun sağlığını olumlu etkileyecektir. İleride yaşanacak hastalıkların seviyesini minimuma indirir. Siz de çocuklarınızın gelişimini olumlu yönlendirmek isterseniz onları yapay yaşam ortamlarından ziyade doğal ortamlara götürmeyi tercih edin. Doğanın sağlığınıza birçok olumlu katkısı vardır: Psikolojiyi güçlendirir, vücudun direnci artar, kan basıncı ve kalp krizi riski düşer ayrıca kaliteli bir uyku uyumanızı sağlar.

- Sağlıklı beslenmenin ruh ve beden sağlığına ayrıca faydaları vardır. Sağlıklı bir beden bilişsel olarak gelişimi hızlandırır, hastalıklardan uzak durmayı sağlar bu da vücudun daha enerjik ve dinamik olmasına olanak sağlar. Yorgunluk halsizlik gibi günlük hayatı etkileyen sorunları giderir. Psikolojik olarak ruhun kendini daha iyi hissetmesini sağlar. Bu yüzden çocuğunuzun beslenmesine daha dikkatli şekillerde yaklaşıp daha sağlıklı beslenmesini sağlayabilirsiniz.

Bu becerinin gelişiminde aksamanın basit bir belirtisi ise çocuğun genel bir hal olarak gereğinden fazla uyarılmış, gergin ve yorgun olmasıdır. Stresli ve (zihinsel olarak) dağınık yetişkinler, yeterince egzersiz yapamamak, doğayla yeterince zaman geçirememek, uykuda bozukluklar, yetersiz beslenme gibi etkenler öz-düzenlemenin çocuktaki gelişimine engel olan faktörlerdir. Bu şekilde büyüyen çocukların öğrenme, ilgi, dürtü kontrolü ve sosyal ilişkilerde sorunlar yaşaması beklenir.

Dr. Stuart Shanker'in öz-düzenlemenin öğrenilme aşamaları hakkındaki örneklemesi bu sürecin işleyişine biraz ışık tutuyor. Temelde yaklaşık olarak şöyle bir şeyden bahsediyor:

“Öz-düzenleme araba sürerken belirli bir hızda sabit kalabilmek gibidir. Eğer sürekli olarak 75 km/s hızda hareket etmek istiyorsak yol şartlarını ve rüzgârı da hesaba katmamız gerekecektir. Araç sürmek trafikteki ve hız sınırlamalarındaki anlık değişimlere uymayı gerektirir. Gaza basmayı, fren yapmayı ve vites değiştirmeyi öğrenmek pratik ve zaman gerektirir. Bu süreç çocukların öz-düzenleme becerisinin gelişimine çok benzer. Bazısı gaza çok fazla basarken diğerleri vitesler arası atlamalar yapar. Bazısı da çok yavaş hızlanır. Çocuklar kendi optimum hızlarını bulmak ve sürdürebilmek için becerilerini geliştirirken zamana ve desteğe ihtiyaç duyarlar. Bu süreç içinde stres kaynakları ve uyanıklarla baş etmeleri gerekir.”

Bu açıdan da bakınca çocuklara öz-düzenleme becerisi geliştirme sürecinde sadece zaman tanımak değil, aynı zamanda ebeveynlerin desteklerini de hissettirebilmek onlar için bir ihtiyaçtır.



OKUL KORKUSU

Çocuklar, yaşadıkları bazı kaygı ve endişelerden dolayı okula gitmek istemeyebilirler. Bunu okul korkusu ya da okul fobisi gibi kavramlar ile tanımlayan uzmanlar, tüm kademelerde okul korkusunun yaşayabileceğini belirtmektedirler. Okul öncesi ve ilkökul döneminde genellikle ebeveynlerinden ayrılmanın verdiği kaygıdan kaynaklanan bu korku ileri kademelerde farklı nedenlere bağlı olarak kendini gösterebilmektedir.

Erken çocuklukta çocuk, okula uyum sağlama sürecinde bu ayrılığın etkisiyle ağlayabilir ve beklenmedik davranışlar sergileyebilir. Çocuğun duyduğu bu kaygının nedeni çoğu zaman ebeveynlerin tutumu ile paralellik göstermektedir. Okuldan geldikten sonra çocuğa güven ortamı oluşturmak isteyen ebeveynler “seni özledim” gibi cümlelerle çocuklarının kaygı düzeylerini arttırabilirler. Çünkü çocuklar okula gittiklerinde aynı zamanda ebeveynlerine ihanet ettiklerini de düşünebilirler. Bu nedenle çocukların okul korkusunu gidermek için ebeveynlerin iyi niyetle yapmış olduğu bazı davranışları değiştirmesinde fayda vardır.



Okul korkusu yalnızca ebeveyninden ayrılma kaygısına bağlı olarak ortaya çıkmaz. Bireysel farklılıklar, aile içi dinamikler ve okul ortamından kaynaklanan stres unsurları gibi faktörler de okul fobisine neden olabilmektedir. Kaygı bozukluğu yaşayan çocuk okul korkusu yaşayabilir. Bunun dışında ailesine yeni bir bireyin katılması, okul değiştirme ya da kademe geçme, okulda zorbalığa marul kalma gibi durumlar da ileri çocukluk ve ergenlik döneminde okul korkusunun ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Çocukların; Okula gitmeyi reddetmesi, psikosomatik ağrılar yaşaması (karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı v.b.), davranışsal problemlerin ortaya çıkması (öfke patlamaları, depresyon ve saldırganlık vb.), çocuğun okula servisini kaçırmaya çalışması, okul gitse bile okulda sosyalleşmemesi ve okuldan bir an önce çıkmak istemesi çocuklarda okul fobisini işaret edebilir.

Okul fobisi yaşayan çocuklarınıza yardımcı olmak için;

- Çocuğunuzun okula devamını sağlamada sabırlı ve ısrarcı olmanız önemlidir.
- Çocuğunuzu okula gitmediği için suçlamamalısınız. Bu durumu yalnızca sizin çocuğunuzun yaşamadığını, birçok çocuğun da benzer durumda olduğunu onunla konuşarak ve bu zor sürecin üstesinden gelebileceğini telkin ederek onu rahatlatabilirsiniz.
- Çocuğunuzu okula hazırlarken telaş yapmadan, okul gününü sıradan bir gün gibi geçirin.
- Okul korkusu yaşayan çocuğunuzun durumunu sınıf öğretmeni ile konuşun ve okulda yaşayabileceği problemlere karşı iş birliği halinde olun.

- Çocuğunuzun kendi yaş grupları ile sosyalleşmesinde fayda vardır. Çocuğunuz aile fertleri dışında da bağlantı kurabileceği, paylaşım yapabildiği, kendini güvende hissedebildiği, sosyal bir ortam bulması şarttır. Bu sebeple çocuğunuzun kendi yaş grubundan çocuklarla iletişim kurmasını teşvik edebilirsiniz.
- Çocuğunuzla devamlı iletişim halinde olun. Onu üzen şeyin ne olduğu hakkında bilgi sahibi olmanız, çocuğunuzun okul korkusunu yenmesine yardımcı olabileceğiniz ilk adımdır. Çocuğunuz size onu üzen şeyler hakkında konuşmak istemese bile onun gündemlerinden haberdar olun. Gün içerisinde ona ayıracağınız vakitte okulda yaşadıkları ile ilgili sohbet edebilir, deneyimlerini anlatmasını teşvik edebilirsiniz.
- Çocuğunuzun okul fobisi yaşamasını tetikleyen şey evdeki dinamikler ise bunu onunla konuşmaktan çekinmeyin. Sorunları onunla konuşarak çözüme kavuşturmaya çalışın. Çocuklarınızın ihtiyaç duyduğu sağlıklı gelişim ve eğitim ancak huzurlu ve mutlu bir aile ortamında gerçekleşebilir.

Çocuğunuzun yaşadığı sorunları ebeveynler tek başlarına çözemeyebilirler bu nedenle en çok vakit geçirdiği okul ortamında eğitim paydaşlarından destek almak önemlidir. Öğretmen, veli, idareci ve diğer paydaşlar ile iş birliği halinde olmak çocuğunuzun sosyal duygusal ve akademik gelişimini önemli ölçüde etkilemektedir.



KAYNAK:

1. Taşçı, N. & Sığirtmaç, A. D. (2014). OKULA UYUM HAFTASININ OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLERİ VE SINIF ÖĞRETMENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ. Milli Eğitim Dergisi, 44 (202), 101-116. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/milliegitim/issue/36162/406505>
2. Zembat, R., KILIÇ, Z., Ünlüer, E., Çobanoğlu, A., Usbaş, H., & Bardak, M. (2015). Çocuğun beslenme alışkanlığını kazanmasında okul öncesi eğitim kurumlarının yeri. Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal.
3. <http://www.yeditepehastanesi.com.tr/okula-basl原因an-cocuklarin-duzeni-degistirilmelidir>
4. <https://www.bienenseigner.com/rentree-scolaire-16-conseils-de-profs-aux-parents/>
5. <https://ecolebranchee.com/quelques-conseils-pour-preparer-les-jeunes-a-la-rentree/>
6. <https://tplmoms.com/2022/08/02/8-conseils-pour-rendre-la-rentree-scolaire-plus-agreable/>
7. <https://www.kucukagacpsikoloji.com/Cocuklarda-Oz-Duzenleme-Becerisinin-Gelisimi>
8. <https://yourtherapysource.com/>

Türkiye Maarif Vakfı
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Daire
Başkanlığı tarafından hazırlanmıştır.