

Okul Yolu Düz(mü) Gider

İlkokul velileri için öneriler



“
Ben okulda ne yapacağım şimdi?

Okulda tuvalet var mı?

Acıkırsam ne yaparım?

Öğretmen bana kızar mı?

Arkadaşlarım beni sever mi?

Okulum nerede?

Okulda kurallar olacakmış diye

anlattınız bana ama bunlar kötü mü?

Aklında bu ve daha fazla soru olan biri(çocuğunuz) için okul yolu ilk bakıldığında pek düz olmayabilir. Gelin, denildiği gibi “okul yolu düz gider, çocuklar bayram eder.” Nasıl olabilir birlikte bakalım.





Öncelikle siz ebeveynlerle birlikte zihinde canlandırma yapalım; Bir kaç kez derin nefes alıp verdikten sonra yavaşça gözlerinizi kapatın ve 6-7 yaşlarınızdaki zamana dönün..

Okuldan birkaç gün önce okulla ilgili aklınızdan geçenleri, okula başlamadan önceki gece hissettiğiniz duyguları anımsayın.

Ve işte okulun ilk günü okulunuza karşıdan bakıyorsunuz. Birazdan sınıfta arkadaşlarınız ve öğretmeninizle olacaksınız. O an orada olan sesleri duymaya, renkleri görmeye çalışın.

Aklınızdan neler geçiyor? Neler düşünüyor ve hissediyorsunuz? Sizi zorlayan şeyler var mı? Varsa neler olduğunu fark edin. Şimdi de sizi zorlayan şeylerin üstesinden nasıl gelebildiğinizi ve bu durumla nasıl baş edebildiğinizi hatırlayın. Ve artık şimdiye dönme vakti. Ancak şimdiye dönerken biraz önce hatırladığınız baş etme becerilerinizi cebinize koyarak dönmeyi unutmayın.

Çocuğunuzun ilkokula başlamasıyla hem çocuğunuzun hem de sizin hayatınızda yepyeni bir sayfa açılıyor. Süreç hem biraz tanıdık hem de biraz yabancı gibi. Her ne kadar çocuğunuz anaokuluna gitmiş olsa da okul, öğretmen ve çevre değişimi, durumu çok yeni kılıyor. Bu durumla birlikte sizin ve çocuğunuzun hissedeceği; korku, heyecan ve kaygı gibi duygular tamamen normal ve doğaldır.

Öncelikle ebeveyn olarak siz sakin kalmaya ve rahatlamaya çalışın. Çünkü çocuğunuzun dayanağı ve güven kaynağı sizsiniz. Eğer sizi yoğun bir panik halinde görürse çocuğunuzuz yaşadığı duyguların dozu da artacaktır.

Unutmayın, hayatta en hızlı bulaşan şey duygularımızdır. Çocuğunuzun hissettiği duyguları ifade etmesine yardımcı olun ve onu yargılamak yerine, kıyaslamadan anlamaya ve nasıl üstesinden gelebileceğine odaklanın. Hatta bu süreçte okula başlama süreciyle ilgili kitaplar okuyabilirsiniz.



“Okula gitmekten korkuyor musun?” yerine
“Okula başlayacak olmak sana nasıl hissettiriyor?”

“Okula başlamak seni neden kaygılandırıyor?”
Bak, A. çok rahat.” yerine

“Okulla ilgili seni kaygılandıran şeyler neler? diyerek çocukla iletişime geçmek daha doğru olacaktır.

Okul hakkında kısa ve anlaşılır cümleler kurarak bilgi vermeye çalışın.

Okulun saatleri, ders süresi, arkadaşları, öğretmeni, kurallar gibi konularda net ve açık bilgiler verin. Ve bu konuşmayı ara ara tekrarlayın. İnsanlar bilmediği ve eksik ya da hatalı bildiği şeylerden korkma eğilimindedir. Süreci açıklamak çocuğunuzun zihninde olan sorulara cevap olacak ve onun sakinleşmesini sağlayacaktır.





Okul başlamadan önce okulu gezin. Okulda; sınıf, tuvalet, kantin, okul müdürünün odası gibi yerleri öğrenmesini sağlayın. O esnada da çocuğunuzun aklında olan soruları cevaplamaya çalışın.

Özbakım becerileri (kendi başına yemek yeme, tuvalete gitme gibi) konusunda bağımsızlaşmasını sağlayın. Evinizde yapabileceği sorumluluklar verin. Bu şekilde hem özgüveni gelişecek hem de bağımsızlaşma yolunda adımlar atmış olacaktır.

Okula hazırlık sürecinde defter, kalem gibi ihtiyaçlarını imkânlarınız dâhilinde çocuğunuzun seçmesine olanak sağlayın. Bu; okul konusunda daha istekli hale gelmesine katkı sunacaktır.



Okulda karşılaşılabileceği durumlarla ilgili rol oynama çalışmaları yapın. Örneğin kantinden bir şey alma, arkadaşla tanışma, öğretmenle konuşma ve izin isteme, problem durumunda kimden yardım alabileceği gibi konularda çalışabilirsiniz. Bu rol oynama çalışmaları, hem onun kolay öğrenmesini hem de okula daha hazır hale gelmesini sağlayacaktır.

Okulu ve öğretmeni cezalandırma veya korkutma aracı olarak kullanmayın.

Okulun ilk günlerinde okula biraz erken giderek çocuğunuzla zaman geçirebilirsiniz.

Çocuğunuz okuldan geldiğinde hem okulla ilgili hem de sizin gününüzün nasıl geçtiğiyle ilgili konuşmaya çalışın.

Örneğin;

Ben bugün iş yerinde yaptım. hissettim. Senin günün nasıl geçti? Okulda neler hissettin? Zorlandığın herhangi bir şey var mı? gibi bir konuşma yapılabilir.





Çocuğunuzun her zaman yanında olduğunuzu ve ona güvendiğinizi hem ifade edin hem de hissettirmeye çalışın.

Tüm bunları yapsanız dahi çocuğunuz okula başladığında bazı problemler yaşayabilirsiniz. Bu noktada, yargılamadan sakın kalarak kararlı olun ve gerekirse okul psikolojik danışmanınızdan veya kurumumuzdan destek alın.