

ANNE BABAYA ÖNERİLER 2

* Çocuklar anne-babalarının duygu ve davranışlarından etkilirlenirler ve kopya ederler. Aile üyelerinin okulla ilgili konuları çocuğa aktarırken kaygılı görünmesi ya da çocuğun okula gidişini sürekli ve abartılı bir şekilde dile getirmesi, çocuğun sıra dışı bir durumla karşı karşıya kaldığını düşünmesine, korkmasına ve endişeye kapılmasına neden olur. Çocuğu en iyi tanıyan anne-baba. Onun kaygısını geçirecek, korkularını, heyecanını, paniğini bastırarak olan da onlar. Tabii ki bunun için önce onların çok sakin olması gerekiyor. 6-7 yaşındaki bir çocuğun model aldığı kişi, anne ya da babasıdır. Onları panik halinde gören çocuk daha da panikler. Dolayısıyla çocuklarımızın karşısında ailelerin öncelikle kendi duygu ve davranışlarını kontrol altına almaları ve sakin olmaları gerekir. Eğer anne-baba gayet soğukkanlı ve rahat bir şekilde okula hazırlıyorsa çocuk uyum konusunda fazla sorun yaşamayacaktır,

* Okula başlamanın normal bir durum olduğunu çocuğumuza hissettirmeliyiz. Okul yaşantısıyla ilgili olarak çocuklarımızı kandırmak yerine onlara somut ve gerçekçi bilgiler vermeliyiz. Çocuklarımıza somut ve doğru bilgiler vermeli ve tutarlı bir okul yaşantısının oluşmasına katkıda bulunmalıyız.

* Çocuklarımızı okul yaşantısına hazırlarken onların birer yetişkin gibi davranmalarını beklememeliyiz. Bazı etkinliklerden çabuk sıkılabilecekleri, oyuna karşı düşkünlükleri, yeme içme ve tuvalet ihtiyaçlarını gidermede özellikle ilk günlerde sorunlar yaşayabilecekleri akıldan çıkartılmamalıdır. Çocukların ilk günlerde davranışlarından dolayı eleştirilmeleri ve cezalandırılmaları olumsuz bir okul algısı geliştirmelerine neden olabilir. Olumsuz davranışlar eleştirmek yerine olumlu davranışlar pekiştirilerek uyum sağlanmalıdır.

* Tek başına okula nasıl gideceğini öğreneceği ilk birkaç gün boyunca çocuğunuzla birlikte okula gitmeniz faydalı olacaktır.

Çocuğunuzun bıraktığınız anda tedirgin olmaya başlarsa bunun normal olduğunu unutmayın. Bir süre sonra bu tedirginliği azalacaktır. Sakın baskı yaparak zorlayarak çocuğunuzun bırakmayınız.

BESLENME ÖNERİLERİ

Kahvaltısını ihmal etmemelidir.

- * **Düzenli süt tüketmesi sağlanmalıdır.**
- * **Kolalı ve gazlı içecekler, cips, boyalı şekerler çocuk için zararlıdır.**
- * **Bol balık eti, et vb. protein açısından zengin gıdaları tüketmelidir.**

* **Düzenli olarak su içmeli, sebze ve meyveleri düzenli tüketmelidir.**

UYKU ÖNERİLERİ

- * Okulların açılmadan önce artık uyku düzenlerinin oturması gerekir.
- * Bir çocuğun gün içinde sağlıklı, zinde olması ve okuldaki başarısı için en önemli faktörlerden biri gece uykusunu almasıdır.
- * Bunun için de bir çocuğun en az **9-10** saat uyuması gereklidir.
- * En geç, gece 9 veya 10 ' da yatmalılar.
- * Geç vakitlere kadar oturup televizyon izlenmemelidir.

EVDE ÇALIŞMA ORTAMI NASIL OLMALIDIR?

- * Çocuğun başarılı olmasında çalışma ortamının etkisi büyüktür.
- * Oda çocuğu çalışmaya itecek sevk edecek şekilde ferah olmalı
- * Çalışma ortamı aydınlık ve yeterli ısıya sahip olmalıdır.
- * Çalışabileceği oda tertipli ve düzenli olmalı .
- * Ortamın havalandırılması çocuğun zevkle çalışmasını sağlayacaktır.
- * Masa başında ders çalışması çocuğunuzun daha kısa sürede motive eder. Çalışma masası odanın en güzel yerine konmalıdır.
- * Oturulan sandalye boyuna ve çalışmaya uygun olmalıdır.



SON BİR HATIRLATMA

Çocuklara iyi örnek miyiz?

Çocuklarımız bizim parçamız gibidir. Çocuklarımız en fazla bizlerle zaman geçiriyorlar. Anne ve babaları olarak bizleri örnek alıyorlar. Konuşmalarımız, davranışlarımız onları etkiliyor. Bizim yanımızda konuşmayı ve hayatı öğreniyorlar. İnsanlarla bizim gibi iletişim kurmaya çalışıyorlar. Bize bakarak ,bizim yaptıklarımızı yapıyorlar. Bu bağlamda çocuklarımıza her bakımdan en iyi örnekler olmalıyız. Onları nasıl görmek istiyorsak kendimiz de öyle yaşamalıyız. Yeni bir döneme girdiğimiz şu günlerde aileler olarak kendi konumumuzu yeniden gözden geçirmeli; dikkatli olmalı ve bu gerçekler ışığında varsa eksikimiz kendimizi olumlu yönde



TC.
BİTLİS VALİLİĞİ
BİTLİS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

OKUL KORKUSU

VE

OKULA UYUM

OKULA YENİ BAŞLAYAN ÇOCUĞUMA
NASIL YARDIMCI OLABİLİRİM ?



OKUL KORKUSU

TANIMI : Okul korkusu, okul çağı içindeki çocuğun okula gitme ile ilgili direnmesi, arkadaşlarını kabul etmemesi ve ağlamak gibi tepkiler geliştirmesidir. Çocuğun okula gitmeye karşı korku duyması, okul zamanına doğru yoğun kaygı ve panik belirtileri göstermesi şeklinde çocuğun yaşadığı durumdur. Bu korku, çocuğun eğitim alacağı ortama uyum sağlamasını engellemektedir.

ÖZELLİKLERİ : · Okul korkusu olan çocuk, okulu sever ve okula gitmeyi başarırsa örnek bir öğrenci olabilir. Bu çocuklar genelde aile bireyleri dışındaki yabancı kişilerle sosyal ilişki kurmakta güçlük çekerler ve utanç geçirirler. Okul korkusu geliştiren çocuklar genellikle başarı kaygısı olan uslu, uyumlu, aşırı onay bekleyen, ailesine bağımlı çocuklardır. Okula giden çocukların yaklaşık %5 'inde görülür. Yanlarında anne yada babası olmadan sınıfa girmek istemezler. Evde kaldıkları sürece mutludurlar. Arkadaş ilişkilerinde ve sosyal faaliyetlerde etkindirler. Yaş büyüdükçe görülme sıklığı azalmaktadır.

BELİRTİLERİ : · İstek, heves ve enerji kaybı oluşmaya başlamışsa, .Alıngan , huzursuzluk ve sinirli olma halinde artış görülüyorsa, .İştahsızlık ,mide bulantısı ve uyku düzeninde bozulma varsa. .Okul etkinliklerinde pasif, içe kapanık ve utangaç davranıyorsa. .Okulda ve evde daha çok nedensiz ağlamaya, kavga etmeye ve dikkat çekmeye çalışmaya başladıysa, . Evde kalmak ve okul ödevlerini kaçırmak arasında seçim yapamayıp aşırı kaygılı olduysa. .Sık sık hasta olmadığı halde baş veya karın ağrısı bahane ederek şikayet ediyorsa, sürekli bahaneler buluyorsa, .Okula giderken ağlama, hastalanma ya da okula gitmeyi istememe davranışları geliştiriyor ve evde kalmasına izin verilince bunlar birdenbire kayboluyorsa, .Bir seferde günlerce okula gitmediği oluyorsa- .Okula gitmediği için suçluluk duymuyorsa bu olaydan şüphelenilebilir. * Okul korkusu okuldan kaçma ve okul fobisi ile karıştırılabilmekte, Ancak hem belirtiler hem de davranışı ortaya çıkartan etkenler farklıdır.

* OKULDAN KAÇMA :

.Okul korkusu pek yoktur, yada çok nadirdir. .Bedensel yakınmalar çok seyrek görülür,. .saldırgan davranışlar ve umursamazlık vardır. .Disiplin sorunu çok fazladır. .Öğrenme ve başarı motivasyonu genellikle düşüktür. .Evde çocuğa karşı ilgi azdır ve sevgisiz bir ortam vardır. .Çocuğun okula gitmediğinden anne babasının bilgisi yoktur.

OKUL FOBİSİ : Çocukta çeşitli derecelerde belirtiler görülür. Bunlar; mide bulantısı, karın ağrısı, kusma, baş dönmesi şeklindeki bedensel yakınmalardır. Bu yakınmalar, sabahları okula gitmeden önce yada pazar akşamları görülür. Okula gitmeyeceği söylenince tüm yakınmalar biter. Bununla birlikte bazı araştırmalar fobiyle birlikte depresyon, kaygı bozukluğu vb. ortaya çıkabildiğini göstermektedir. Okul fobisi durumunda, okulda disiplin sorunu pek yoktur.

OKUL KORKUSUNUN NEDENLERİ

* Ailevi Nedenler

- Anne babanın aşırı koruyucu tutum içinde olması,
- Asıl korkulan şey okul değil , anneden ayrılmaktır.
- Anne ve babanın çocuğun kendilerine bağlı yada bağımlı kalmasını istemesi ve çocuktaki özgüven eksikliği
- Anne babanın kendilerine ve çocuklarına bir şey olacağı konusunda yoğun kaygı duymaları, aşırı telaşlı olmaları
- Çocuğun, anne yada babasının yokluğunda kendisine yada anne babasına bir şey olacağından korkması,
- Boşanma, anne veya babanın başka biriyle evlenmesi veya maddi sorunlardan kaynaklanan stresli bir ev yaşamı,
- Çocuğun yeni bir kardeşin doğması, taşınma, hastalık, yakın birinin ölümü gibi bir stres faktörünün olması.

* Okula Bağlı Nedenler

- Duyarsız, soğuk, sert ve sürekli emir veren bir öğretmen yada başka bir okul personelinin, ilk gün iletişimden yoksun olumsuz tavırları
- Öğretmenini sevmeme, ısınamama
- Sözlü ya da şiddet içeren davranışlarla karşılaşma,
- Yakınında oturan sıra arkadaşıyla yaşadığı sorunlar, Uygun olmayan bir sınıf içi yerleştirme,
- Okulda ya da okul yolunda fiziksel olarak tehdit edici bir yerin yada birilerinin olması,
- Şiddetin ve akran zorbalığının çok olduğu bir okul ortamı,
- Okulda hırpalanmasına, reddedilmesine veya kavga etmesine yol açacak bir sosyal beceri eksikliği.
- Okulda istediği gibi bir arkadaşlık ve oyun ortamı kuramaması

Anne Babaların Bu konudaki Şikayetleri

- * **Çocuğum çok korkuyor endişeleniyorum.**
- * **Çok ağlıyor bir türlü sakinleştiremiyorum.**
- * **Okula gitmek istemiyor, reddediyor, inatlaşıyor.**
- * **Okulda arkadaşlarıyla oyun oynamaya çekiniyor.**
- * **Karnı ağrıyor,başı ağrıyor,iştahı yok.**
- * **Yanında olmayınca sınıfa girmek istemiyor.**
- * **Okula gitmeyeceksin deyince şikayetleri kesiliyor.**
- * **Sürekli evde kalmak istiyor, hep yanımda olmak istiyor.**

KİMLERDEN YARDIM ALABİLİRİM?

Çocuk Psikiyatristleri, Psikologlar, Okul Rehberlik Öğretmenleri



Anne Babaya Öneriler - 1

- * Evde rahat yetişen ve kural tanımayan çocukların okula uyum sağlamaları zorlaşıyor. Evde her isteği yerine getirilen çocuk, okulda bu isteklerinin yapılmadığını fark edince, okuldan soğuyabilir ve ev ortamını özleyebilir. Bu yüzden evde aşırı hoşgörölü ve kurlsız bir ortamın olması, çocuğun okula uyum sağlamasını zorlaştırıyor. Aşırı koruyucu ve aşırı hoşgörölü tutum takınarak sorumluluk almasını engellemeyin.
- * Okul alış-verişlerini çocuğunuzu da birlikte yapın. Çocuğunuzun beğenilerini ön plana almaya gayret edin. Bu yolla hem çocuğunuzun okulla ilgili sürece aktif katılımını sağlamış olacak hem de beğendiği malzemeleri alarak onları zevkle kullanmasına ve öğrenme etkinliğinin daha eğlenceli hale gelmesine katkıda bulunmuş olacaksınız.
- * Okula gitme konusunda ödün verilmemeli, mutlaka okula gitmesi sağlanmalıdır. Okula gitmesi konusunda ailenin tüm üyeleri tutarlı tutum takınmalı, çocuğa güven verilerek cesaretlendirilmeli.
- * Çocuklar için en önemli şey, güvenidir. Çocuklara güven verilmeli. "Buralardayım", "çıkışta seni alacağım", "beni göreceksin", "kapıda olacağım" gibi cümlelerle çocuk sakinleşebilir. İlk günde çocuklarını okullarda yalnız bırakmamaları çocukların güvenlerini kazanmaları açısından gereklidir.
- * Veliler okula yeni başlayan çocuklarını okul önlerinde günlerce beklememeli. En fazla 3 gün gitmeleri yeterli. 3. günden sonra vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutun. Hızlı bir öpücük verip çocuğunuzun kucakladığından ve onun okul kapısından güvenli bir şekilde içeri girdiğinden emin olduktan sonra, arkanıza bakmadan oradan uzaklaşın.
- * Çocuğa, okulun amacını açıklamak, okula gitmesi konusunda ailenin tüm fertlerinin kararlı ve tutarlı olması işe yarar. Okula gitmemesi halinde yapılacak çalışmalardan geri kalacağı ve bunun kendisi için aksaklıklara yol açacağı anlatmaya çalışılmalıdır.
- * Çocuğun kendini terk edilmiş, yalnız ve değersiz hissetmesine yol açacak davranışlardan kaçınmalıdır. Aşırı sert ve sürekli suçlayıcı tutum sergilemeyin. Korkutma, tehdit, şiddet, yargılama vb tavırlar kullanmayın. Çocukla empati kurarak onu anlamaya çalışmak gerekir.
- * Okula gitmediğinden dolayı çocuğu suçlamamalı, korkusu ve gözyaşlarıyla alay edilmemelidir. Çocuğun endişeleri, duyguları üzerinde konuşmak, hem sıkıntısını paylaşmasını hem de anlaşıldığını hissedip rahatlamasını sağlar. Bu sıkıntılı durumun geçici olabileceği, kendisiyle aynı durumda olan başka çocuklarında olduğu anlatılabilir.
- * Onunla gününün nasıl geçtiği hakkında konuşmak her ikinizi de rahatlatır.
- * Anne-babalar çocukları hiç bir zaman okula göndermekle tehdit etmemeli ve okula gitmeyi bir ceza olarak sunmamalıdır; "Okula başla da senden kurtulayım" ya da "Çok yaramazlık yapıyorsun, seneye seni okula vereceğim göreceksin gününü" gibi cümleler çocuğun okula gönderilmeyi bir ceza olarak algılamasına sebep olur. Bunun dışında, "Seni öğretmene şikayet edeceğim" gibi ifadeler de, çocuğun öğretmeni korkulacak, sürekli ceza verebilecek bir figür olarak algılamasına neden olabilir. Bu tarz sözler çocuğun öğretmenden soğumasına ve gereksiz yere ondan korkmasına neden olabilir. Bu nedenle, çocuğa okul ve öğretmenle ilgili söylenecek sözlerle, verilen mesajlara çok dikkat edilmesi gerekir.