

İLKOKULA BAŞLARKEN EBEVEYN DESTEĞİ



Okulumuza hoş geldiniz!

Sayın Velimiz,

Yeni bir eğitim öğretim yılında öğrencilerimizle ve sizlerle okulumuzda bir araya gelecek olmanın mutluluğunu ve heyecanını hep birlikte yaşıyoruz.

İlkokula başlama zamanı çocukların içinde bulundukları yaş dönemine özgü bir takım yeni adımları bünyesinde barındırır. Bu dönem çocukların akademik benlik algıları ve öğrenmeye yönelik yeterlilik ve güven duygularının gelişmeye başladığı bir dönem. Bunun dışında önemli gelişimsel görevler de bu dönemde tamamlanıyor olacaktır. Okul hayatının bu basamağında çocuğunuzun keyifli bir başlangıç yapması ve kaynaklarını kullanarak sürece uyum sağlaması, bundan sonraki okul yaşantısı için önemli bir göstergedir. Herkes için olduğu gibi çocuklar için de yeni ortamlar, yeni insanlar, yeni kurallar, yeni beklentiler farklı algılanır, farklı yaşanır ve farklı tepkiler doğurur. Çocuğunuz daha önce ana sınıfına devam etmiş olsa bile birinci sınıfa başladığı ilk günlerde bazı uyum güçlükleri yaşaması ve farklı tepkiler vermesi mümkündür ve doğaldır. Her yeni başlangıç heyecan vericidir, içinde bir miktar merak ve kaygı barındırır, bu merak ve kaygı sahip olunan donanımlarla yönetilebilir olmasının yanı sıra bu süreçte sağlanacak ebeveyn ve öğretmen desteği ile geliştirilebilir bir alan olma özelliği de taşır.

Okula başlarken, çocukların zihinsel olarak hazır olmalarının yanı sıra sosyal ve duygusal yönden hazır olmaları da büyük önem taşır. Hem sizlerin hem de çocuklarımızın bu yeni başlangıca hazır olması açısından Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü olarak bazı noktaları hatırlatmak isteriz.



Birinci Sınıfa Başlamaya Hazır Olmak

İlkokula başlamak önemli bir geçiş dönemidir, bu geçiş döneminde uyanabilecek olası duygular çocuğunuzun daha önceki geçiş dönemlerindeki deneyimleri ile bir paralellik taşıyabilir. Daha erken dönemde yaşanan ayrılıkların nasıl kapsandığı, bireyselleşme çabasının ne şekilde ele alındığı, başlangıçlarda ve bitişlerde çocuğun ve ebeveynin duygularının birlikte düzenlenmesine dair eski deneyimler bu dönemde kullanılacak önemli kaynakları barındırır. Anne baba olarak sizlerin de okula başlamadan önce çocuğunuzun duygusal açıdan hazırlamanız, yaşayacakları hakkında bilgi vermeniz kendisini iyi hissetmesini ve aynı zamanda var olan kapasitenin harekete geçmesini sağlayacaktır. Ona okulda çok sayıda yeni arkadaş edineceğini ve onunla ilgilenen öğretmenleri olacağını, yeni şeyler öğreneceğini söyleyebilir, kendi okul anılarınızı anlatabilirsiniz; böylelikle çocuğunuzda uyandıracağınız merakı daha yapıcı ve olumlu bir çerçeveye alarak yenilikleri onun zihninde dönüştürebilirsiniz.

Çocukların okula başlayacakları dönemde -her ne kadar öncesinde okul deneyimleri olsa da- hem ilkokulun doğası gereği değişen okul dinamiklerinden hem de uzun bir tatilden sonra okula dönülüyor olmasından dolayı okula uyuma yönelik duyguların ele alınması önemlidir. Her ne kadar okulu özlemiş olsalar bile tatil döneminin bitmesi ve rahat hissettikleri ev ortamından ayrılarak okula gelişleri hem onlar hem sizler için belli bir uyum süreci gerektirebilir. Bu süreçte çocuklar aşağıda belirtilen türde istekler veya endişeler taşıyabilir:

- Öğrenme süreçlerine dair zorlanma endişesi
- Kuralları anlama ve uygulamada zorluk çekeceği düşüncesi
- Öz bakımıyla ilgili ihtiyaçlarını kendisinin karşılayamayacağı endişesi
- Yeniliklerle baş edebilmeye dair endişeli düşünceler
- Anne babadan ayrılma endişesi
- Akran çevresinin değişiyor olmasına dair düşünceler

Çocuğunuzu Duygusal Olarak Okula Hazırlamak

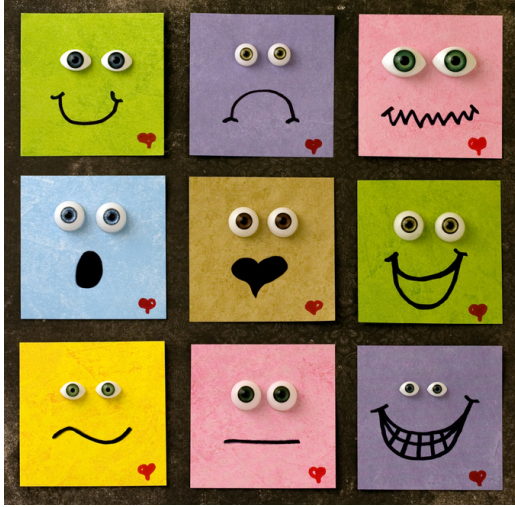
Okulun başlangıcına dair duygu ve düşüncelerin ebeveynler tarafından çok daha erken tarihlerde ele alınması hazırlık açısından büyük bir önem taşımaktadır. Bu sebeple sizlere bu sürecin duygusal ve zihinsel olarak nasıl ele alınabileceği hakkında bir takım önerilerde bulunmayı önemsiyoruz.

Çocuklar somut ve net bilgileri severler, belirsiz olana karşı kaygı duyarlar. Özellikle kaygı düzeyi yüksek olan çocuklar için somut ve net bilgiler verilmesi ve verilen sözlere uyulması önemlidir. Okul çıkışında çocuğunuzu tam zamanında bekleyeceğinizi ya da alacağınızı; servisle dönecekse evde mutlaka bekleyecek birinin olacağını açıklamak çocuğunuzu rahatlatacaktır. Özellikle okulun ilk günlerinin aile tarafından çocuğa anlatılması, ilk gün okula getirilerek eşlik edileceğinin bilgisinin verilmesi önemli bir hazırlıktır. Anne babalar, ilkokulun veya yeni okulun özelliklerine ve ilk günlerin nasıl geçeceğine dair çocuğun zihninde bir tasarım oluşturarak onun zihnindeki belirsizliği gidermeye çalışmalıdır.

Okulun başladığı ilk günlerde çocuklarda karın ağrısı, mide bulantısı, okula gitmekte isteksizlik vb. belirtiler görülebilir. Eğer bir sağlık şikayeti ileri sürüp okula gitmek istemezse, öncelikle dinleyin ve durumu anlamaya çalışın. Rahatsız olmadığından emininseniz, hastalık durumunda okul doktorunun kendisiyle ilgileneceğini, doktorun gerekli görürse sizi hemen haberdar edeceğini açıklayarak onu rahatlatın. Daha sonra bu olaydan sınıf öğretmeni ve psikolojik danışmanını haberdar edin. Çocuğunuz evde kalmak istediğini söyler veya sizin de kendisiyle birlikte okulda kalmanız konusunda ısrar ederse, onunla konuşun. Sizin de sorumluluklarınız olduğunu ve onun da görevinin okula gitmek olduğunu belirtin.

Bu süreçte ebeveyn tutumlarının önemi büyüktür. Anne baba olarak, okula düzenli devam etmesi konusunda tutarlı ve kararlı olunmalıdır. Çünkü bu durum çocuğun duygusunu besleyip, okula gelmeme konusunda bahaneler üretmesini sağlayabilir. Okula gitmek istemiyor diye onu okula göndermemek uyum sürecini aksatacaktır. Böyle bir durum yaşandığında çocuğunuzu dinleyip, onu endişelendiren duruma açıklık getirerseniz, duygularını anladığınızı söylemeniz ve yaşadığı uyum sorunun geçici bir süreç olduğu ve bu süreçte ona yardımcı olunacağını mesajını vermeniz doğru olacaktır. Çocuğunuz anlaşıldığını hissettiğinde rahatlayacaktır. Kullanılacak ifadelerin kısa ve net olması; ayrıca söz ve davranışlarda kararlı ve tutarlı olunması çok önemlidir.





Kaygı, gerginlik gibi duygular bulaşıcı olduğundan, çocuğunuz, sizlerin yaklaşım tarzı, yüzünüzün ifadesi, sesinizin tonundan bu duygularınızı çok rahatlıkla hissedecek ve kendisi de sahiplenecektir. Bu nedenle sakin olmanız ve rahat görünmeniz çocuğunuzun da kendisini rahat hissetmesine yardımcı olacaktır. Bu süreçte önemli olan anne ve babanın ve öğretmenlerin, çocuğun büyüme ve olgunlaşmasından duyduğu hazzı ve gururu ona yansıtabilmesidir. Temelde anne ve baba, okula başlayan çocuğuyla gurur duymalı ve bunu davranışlarıyla ona yansıtabilmelidir. Burada okula uyumu güçleştirecek kaygı ve korkuların yeşermesine fırsat verilmemeli, okul kurumu çocuğun gülerек ve keyifle gidebildiği ve aynı coşkuyla dönebildiği, aileye heyecan katan bir özellik taşıyabilmelidir.

Yeni bir ortama girildiğinden çocuk ilk olarak anne babasının suratına bakacak ve tepkisini anlamaya çalışacaktır. Okulun ilk günü vedalaşma bu sebeple uzun sürmemelidir. Okuldaki öğretmenlerinin ve uzmanların önerisi olmadıkça uzun süre okulda kalmamak ve bu süreci uzatmamak önemlidir.

Çocuğun okul öncesindeki alışkanlıklarından birdenbire vazgeçmesi sıkıntı yaratabilir. Özellikle yatma saatleri ve televizyon izleme alışkanlığı konusundaki sınırlamalar yavaş yavaş ve tutarlı bir biçimde okulun başlangıç tarihinin öncesinden itibaren uygulanmaya başlanmalıdır. Okula yönelik fizyolojik bir hazırlık, beden ritminin regüle edilmesi duygusal rahatlık için de destekleyici olacaktır.

Okulda herhangi bir desteğe ihtiyaç duyduğunda çocuklarla kimin ilgileneceğinin ve onun kimlerden yardım alabileceğinin bilgisinin verilmesi kendini güvende hissettirecektir.

Okul dönüşü çocuğunuza okulda yaşadıkları ile ilgili konuşma fırsatı veriniz. Kendisi anlatmak istediğinde dinleyin, istemiyorsa konuşması için ısrar etmeyiniz.



Çocuğunuzu Öğrenmeye Hazırlamak

Birinci sınıf, anne babaların diğer yıllardan daha fazla sabır, ilgi ve dikkat göstermesi gereken ve çocukların da öğrenme süreçleriyle ilgili daha çok desteğe ihtiyaç duyacağı bir yıldır. Çünkü bu ilk yıllarda okula ve öğrenmeye yönelik oluşan algılar, tutumlar ve alışkanlıklar çocukların gelecekteki eğitim hayatlarına da yansır.

Çocuğunuzu yakından tanımak, beklenti düzeyinizde gerçekçi olmak önemlidir. Başarısız olduğu durumlarda hoşnutsuz görünmek çocuğun kendini baskı altında hissetmesine, dolayısıyla başarısızlık kaygısı yaşamasına neden olabilir. Okulun getireceği dersler, ödevler gibi sorumluluklar konusunda tedirgin edici ifadeler kullanmamaya dikkat edin. Çocuğunuzun hala bir oyun çocuğu olduğunu, oynamaya da ihtiyacı olduğunu ve bu yolla öğrenmenin devam edeceğini unutmayın. Çocuğunuza, karşısına çıkacak yeni öğrenme deneyiminde hangi kaynaklara sahip olduğunu göstermek, büyümesine dair göndermelerde bulunmak, zorluklar karşısında ona destek olacak yetişkinlerin varlığını vurgulamak ve akranlarının da benzer süreçleri yaşayacağını söyleyerek durumu normalleştirmek önemlidir.

Kendi ihtiyaçlarını giderme konusundan özerklik kazanmış olan bir çocuk için okul deneyimi daha az endişe verici olacaktır. Okula başlayan çocuğun uygun şekilde yemek yeme, giyinme- soyunma, tuvalet alışkanlığı, hijyen, düzen, tehlikelerden korunma vb. temel alışkanlıklarının ve becerilerinin gelişmesi onun okula ve yeni yaşantılara uyum sağlamasını kolaylaştıracaktır. Bu becerilerin edinilmesi onların gelecekte de sorumluluk sahibi, kendileriyle ilgili ihtiyaçlarını yarımsız başarabilen bağımsız bireyler olmaları açısından önemlidir. Yaşından beklenen temel becerilerin edinmiş olması çocuğun hayatındaki düzen ve disiplinin temelini oluştururken aynı zamanda özgüvenin gelişmesine de katkıda bulunmaktadır.

Çocukların okula başlamadan farklı deneyim ortamlarında öğrenmelerine, keşif duygularına ve meraklarına dair farkındalıklar kazanması ve yeni beceriler edinmesi önemlidir. Bu sebeple çocuğunuzun çokça gözlemde bulunması için farklı deneyim ortamları hazırlayabilirsiniz. Bu öğrenme ortamları farklı oyun alanlarının, sportif etkinlikler ve gezilerin yapıldığı yerler olabilir. Bu tür zengin ortamlar çocuğunuzun gözlem yeteneğinin gelişmesi, öğrenme isteğinin uyanması, dil ve ifade gücünün gelişmesi bakımından oldukça yararlıdır.

Çocuklara düzenli olarak okunan resimli hikaye kitapları, çocukların kendilerini ifade etmelerine yönelik dil becerilerini geliştirirken, konuşma dili ile yazılı dil arasında ilişki kurmalarını sağlayarak, okuma yazma becerilerinin de temelini oluşturmaya yardımcı olmaktadır.

İlkokula dair süreçler zamana yönelik farkındalık, süreye dayalı etkinlikleri barındırır. Çocuğunuzun zamanı verimli kullanabilmeyi öğrenmesi için zamana dayalı hız çalışmaları, süreli etkinlikler yaptırılabilir ve oyunlar oynatabilirsiniz.

Hafıza öğrenme ile ilgili temel bir alandır. Görüleni, duyulana aklında tutabilme ve gerektiğinde tekrar hatırlayabilme yeteneğini geliştirmek için çocuğunuzla sohbet edip, bu becerileri geliştirecek oyunlar oynayabilirsiniz.

İlkokul, çocukların eskiye göre daha uzun bir süre dikkatlerini sürdürmesi gereken ayrıca sabır ve sebat kapasitelerinin gelişmesi amaçlanan bir dönemdir. Bu döneme hazırlık için sizler de çocuklarınızla belli bir konuya odaklanması, başladığı işi bitirmesi ve sabırla beklemesini gerektiren oyunlar oynayıp, etkinliklere yönlendirip, yaşına uygun sorumluluklar verebilirsiniz.

Çocuklar anne babalarının okulla ilgili duygu ve düşünceleri ile oldukça ilgilidirler ve bazen anne babalarının taşıdıkları duygular ile kendisinin okula dair deneyim ve duyguları karışabilir. bu bağlamda okulun yaklaşımına güvenmeniz, okulla beraber hareket etmeniz, okulla ilgili sizi düşündüren bazı noktalar varsa, çocuğunuza yansıtmadan doğrudan okuldaki ilgili kişilerle paylaşıp çözmeye çalışmanız, çocuğunuzun okula yaklaşımını olumsuz yönde etkilemeden okul sürecini daha kolay ve pozitif geçirmesine yardımcı olacaktır.

Birçok yeni deneyim ve duyguya gebe bu dönemde anne baba olarak çocuğunuza yardımcı olabilmek için onu iyi tanıyıp, yeni karşılaşmalarla ilgili ona güven ve cesaret vererek, büyürken kazandığı kapasite ve yetkinliklere vurgu yapmanız önemlidir.

Desteğe ihtiyaç duyduğunuz durumlarda rehberlik ve psikolojik danışma bölümü ile iletişime geçebileceğinizi hatırlatmak isteriz.

Sağlıklı, mutlu ve verimli bir yıl geçirmeniz dileğiyle...

Koç Okulu, İlkokul
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü